中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

出国自助旅行指南

穷游锦囊

独家附赠
穷游行李牌
旅行清单卡

穷游网 编著

中信出版社·CHINA CITIC PRESS

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

出国自助旅行指南

穷游锦囊

独家附赠
穷游行李牌
旅行清单卡

穷游网 编著

中信出版社 CHINA CITIC PRESS

出国自助旅行指南

穷游网　编著

穷游锦囊

中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

图书在版编目（**CIP**）数据

出国自助旅行指南：穷游锦囊 / 穷游网编著．—北京：中信出版社，2014.1

ISBN 978-7-5086-4220-8

I．①出… II．①穷… III．①旅游指南 - 世界 IV．①K919

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第215126号

出国自助旅行指南：穷游锦囊

编　　著：穷游网

策划推广：北京全景地理书业有限公司

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座　邮编　100029）

（CITIC Publishing Group）

承 印 者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

制　　版：北京美光设计制版有限公司

供　　图：张铁　王晓颖　张千里　谢平航　陈嘉　姜莹　饶婕　罗浩　黄亮　腾文佳　小能

插　　画：刘清清

开　　本：635mm×965mm　1/24

印　　张：10

字　　数：96千字

版　　次：2014年1月第1版

印　　次：2014年1月第2次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书　　号：ISBN 978-7-5086-4220-8/K·340

定　　价：29.80元

版权所有·侵权必究

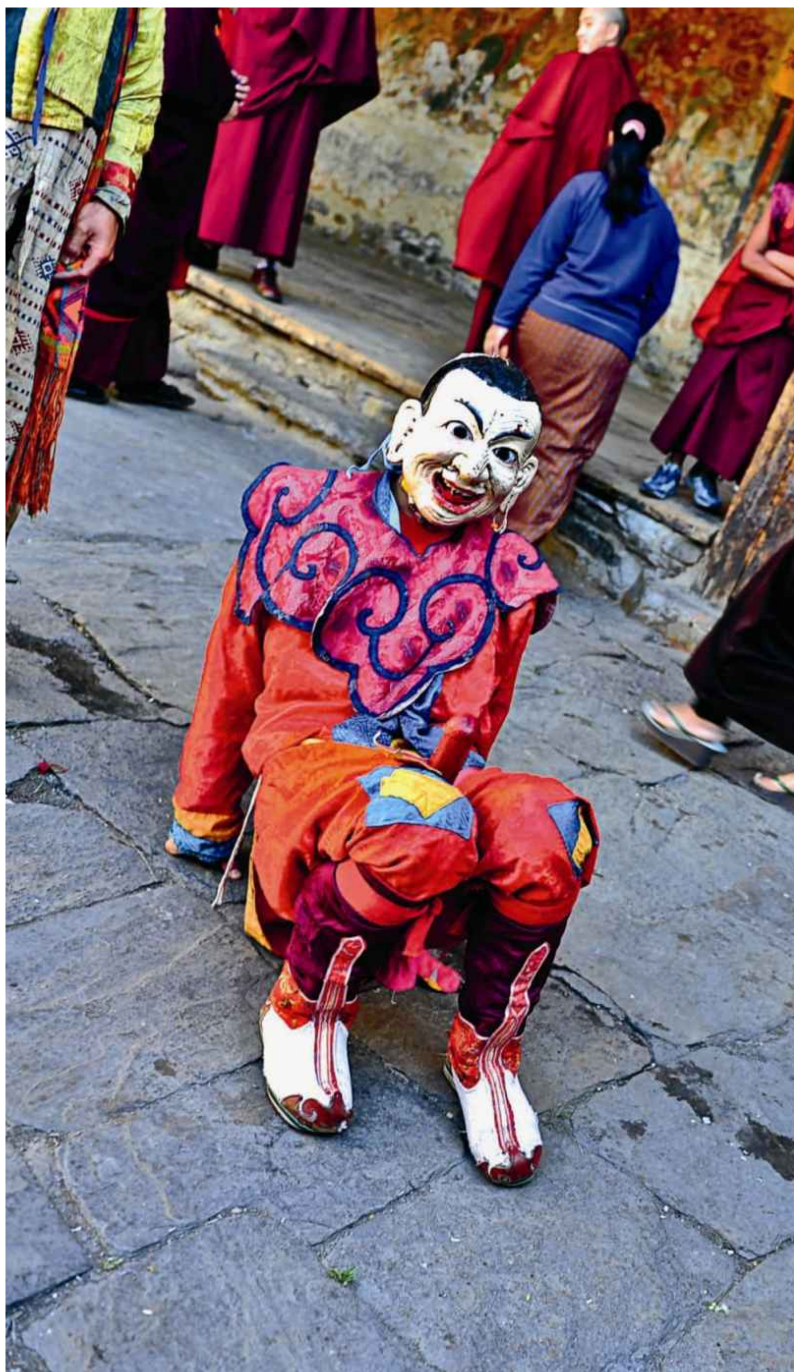
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555　传　真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

The best journey answers the question that in the beginning you didn't even think to ask.

——180 Degree South



WHY TRAVEL ABROAD
为什么出国旅行

为花花世界

@ling-知足： 想看看外面的世界，想认识各种各样的人，想了解各个地方的特色，想给以后留下回忆，喜欢在旅途中遇到各种事、各种人、各种景，然后就有各种回忆。

@kgd3793：看看现实中的世界跟电视里的世界有什么不同。

@by-YN：因为长久停留在一个地方会把自己放在烦琐生活的细枝末节中，自己走不出去，他人也进不来；短期旅行或深度旅行可以让人跳出来，站在客观的角度看人看事。

@Mooniee0728：因为好奇其他的人为什么旅行。

@曦行夕忆：如此严肃正经地问自己为什么旅行，一时却真的答不上来，旅行的时间太长了，似乎已经可以忽略掉出发的理由。旅行早已悄无声息地成为一种习惯，就像南方人吃大米，北方人吃面条，印度人吃咖喱，阿拉伯人抽水烟，欧美人喝咖啡……



为找到自我

@喜剧2081： 为了证明离开或者没有我的存在，工作和生活依然在继续，世界没有我依然在转动。放低自己，远行能让我们看到、遇见、感受最真的事与物。

@小面团萌萌超： 为了遇见最好的自己。旅行让人变得豁达、感恩、知足，在路上和不同的行者一起，聆听他们的故事，在相遇和分离中发现更好的自己，让自己不再狭隘自私，变得坦荡和从容。身体和心灵，要有一个在路上。

@雀跃云之南： 在旅行的过程中发现一个全新的自己。

@打不死的小贝-： 我觉得行走在路上是最幸福的事。

@江小倍不怕黑： 只是想看看更多的东西，感受在路上的感觉，趁年轻经历不一样的事情。

@帆繁返饭： 一开始没有目的，走的地方多了就开始有了丈量全世界的雄心。

@其实就是个神经病来着： 留下一段无法替代的记忆，很久以后回想起来，依旧活色生香，五光十色。

@wowmac： 读万卷书，行万里路。看到，听到，踩到，触摸到，才有内心的真实，才有真实的喜悦。

@川111： 我相信有时候我们只有从习惯的环境抽离之后，才更容易动情地活。

@小艾去旅行： 旅行是一种学习，它让你用一双婴儿的眼睛去看世界，去看不同的社会，让你变得更宽容，让你理解不同的价值观，

让你更好地懂得去爱、去珍惜。旅行更是一种生活，它让你以另外一种身份开始一种新的生活，进行新的尝试，让你重新发现自己。

@特立独行的鲸鱼： 我想看看这么大的世界上还有没有和我一样的二逼……



道頓堀赤鬼
赤鬼 道頓堀
赤鬼 道頓堀
大阪名物 たこ焼き
道頓堀
赤鬼
たこ焼

为吃喝玩乐

@关于莉莉刘的一切： 为了吃各种稀奇古怪的食物，为了看见不同的美景、地形，经历不同的天气、气候。总之，就是为了各种好吃、好玩、好看的呀！

@婷宝不吃柠檬： 为了看看其他地方的花怎样盛开。

@静静的百合**May**： 因为想看遍全世界的日落！因为想探索每个新奇的地方！因为想多一些回忆！因为想发现另一个自己！

@EmilySoul： 给他寄各地的明信片，然后什么都不说。

@Franky穷开心： 为了赴世界各地的一面之缘。

@小小的迪迪有大大的能量： 想看看哪个国家的卫生间最极品。

@想翻身的孩子： 看看别处的风土人情，买买国内买不到的东西，摸摸他国的沙滩海水。

@晓杰有只挨打的小怪兽： 吃遍世界各地的烤肉串！

@波西米亚的宝贝： 看看各国美女，只是看看……

@奶茶的糖块： 看遍全球的咸蛋黄！

@Tutti-C： 逛遍全世界的菜市场。

@Takea： 看着便宜机票却占不到便宜心慌。

@阿怪**-**梁雁君： 为了以后和儿子吹牛皮。

@缘松**2011**： 境外旅行，每天瘦半斤，从无例外。每年就指着

这个减肥了。



人人都有第一次

蔡景晖（穷游网首席运营官）

我自己的第一次境外自助游是从巴黎的一家青年旅社开始的，那是在遥远的1998年。当时把商务团送走后，我开始了自己的旅行。由于预算有限，我从星级酒店搬到了青年旅社。在巴士底狱附近青年旅社的多人间里，在前互联网时代，既没有任何旅行资讯，也不知道该如何自己去探索这个陌生的城市，又自由又茫然。很多年过去，想起当时的情景，那种兴奋感和隐隐的恐惧感依然在眼前。确实，也许在完全陌生的环境下，恐惧下的兴奋或兴奋中的恐惧都是再正常不过的情绪。当时，一个新认识的波兰室友送给我一本旅行指南，拿着它，我开始了自己的旅程，从此越走越远。

花甲背包客（资深旅行者）

2008年，我和老伴第一次前往欧洲自助旅行。出发前，我们不懂英语、预算有限，但退休后时间充裕，我们的出行愿望也很强烈。为了弥补能力上的不足，不得不在意志力的培养、养老观念的改变、外语学习等方面，对自己提出超常规的要求。但当我们真正走出去后，发现之前的很多顾虑都是多余的。英语不好，我们就用肢体语言和电子词典问路、点菜，甚至聊天；预算有限，我们便通过自己下厨做饭、购买欧铁通票、在城市里暴走代替公共交通等方式来控制成本。行前，我们泡了很多旅行论坛，了解了很多其他旅行者的经验教训，这让我们在后面的旅行中受益颇多。现在互联网很普及，找寻信息也

很方便，出境自助旅行比之前要容易得多。只要走出去，你会发现很多问题就迎刃而解了。

小鹏（资深旅行者，《背包十年》作者）

第一次出境是去荷兰，那是在2002年。从史基辅机场入关后，要转乘火车前往阿姆斯特丹。火车站台在地下一层，到站台时火车还没来，可我突然内急想要上厕所，于是把背包交给我的小伙伴看管。上完厕所，顺着电梯往下走时，突然发现火车已经缓缓开动，而我的小伙伴跟行李都已经消失不见。我追着火车跑了几步，心想，完了！我要流落街头了！可很快就平静下来，开始盘点身上剩下的东西。护照在腰包里，还有几十欧元的现金，可手机完全没信号。但无论如何，还是要先到了阿姆斯特丹再说。我找到显示车次的大屏幕，正在研究下一趟列车进站的时间时，突然看到小伙伴迎面跑来。原来是我刚才下错了站台，大家都在另一条通道的站台上等我。虚惊一场之后，我发现自己的心态还是不错的。遇事千万别慌，我们总能找到出口。退一步说，即便是再糟糕的经历，多年以后也会成为让你难忘的故事和谈资。如果能这么想，旅行中无论遇到什么事都会释然的。

左手（资深旅行者，自由撰稿人，《我们始终牵手旅行》作者）

第一次出国是去尼泊尔。去之前，对当地的局势很不放心，又是第一次出国，安全、语言、衣食住行等担忧一大堆。果然，刚到机场就发现被偷了钱。虽然因此我们没能住在国家公园，却在街头看到了小犀牛。第二个打击是接下来的两天加德满都罢工。有失必有得，倒是赶上了尼泊尔最盛大的德赛因节。而在去奇旺国家公园前，意外再次发生。我的小脚趾踢到了老公的登山鞋后跟上，光荣负伤，走路成了问题，只好把森林徒步改成去大象饲养场看象。这一改，倒也好，

避免了和雨林里的蚂蝗正面交战。我的第一次惊喜与惊吓并存，但请相信，旅途中所有的坏事最后都未必是坏事。

悟空（穷游网运营总监）

第一次出国自助旅行是2007年初去尼泊尔，同行还有两个朋友。那也是我第一次在转机机场过夜，在曼谷机场。第二天早上抵达加德满都机场时，我朋友的一个大包在托运时丢了，只剩下一个随身小包。于是接下来在尼泊尔的两星期里，我们发现一个小包原来也够了……其实只要护照和钱没丢，一切都不是问题。原来自己出发前塞进包里的那么多东西，看起来也并没有那么必要。其实出境自助旅行并没有想象的那么困难，现在来看，最重要的反而是出发时那颗对世界充满好奇，以及敢于拥抱不同变数的心。

谢谢（资深旅行者）

我的第一次出国旅行，被菜菜戏称为“一个拖油瓶的故事”。那是一次偶然的机会，菜菜告诉我她抢到一张去老挝琅勃拉邦的免费机票。我决定同她一起去。当时，我们没有护照，也不懂护照和签证的关系。我怕菜菜笑话，于是偷偷问了朋友，搞清楚了两者的办理流程。怕英语不好被拒签，找代理办好签证。我一直这样“逃避”问题，直到快离开老挝，还是一直跟在菜菜后面，由她来安排一路上的衣食住行。从老挝到泰国的火车上，菜菜再也忍不住了，一定要我去向对面的老外借张地图来看看。我让菜菜告诉我“借地图”的英语，心里默念N次，走到那个老外面前重复了一遍，老外爽快地把地图递给了我。我蹦蹦跳跳地回到座位上，喜不自禁。从最初的恐惧和害羞，到后面独自旅行，不依靠旅行指南玩遍中东，这其中的变化让我感慨万分。旅行中会遇到各种各样的问题，但勇气是解决所有问题的第一

步。不要害怕，不要逃避，直面它，解决它，你会发现路是可以越走越宽、越走越远的。

小欣（资深旅行者，《我就是想停下来，看看这个世界》作者）

19岁那年，我获得一个去荷兰鹿特丹做交换生的机会。前三个月功课比较忙，我老老实实地待在学校上课，课堂宿舍两点一线，不要说旅行，就连鹿特丹市中心都没怎么去过。三个月后，学校放圣诞假了，我闲着没事干，就在整个欧洲环游了一圈，用了45天。刚开始我和我的小伙伴们都很兴奋，在国家间跳来跳去，去了十几个国家。后来，我发现每天都在机械地赶路，感觉所有城市都长得一模一样，完全没有了旅行的乐趣。最后，我实在受不了了，在阿姆斯特丹停留了15天，反而因为节奏慢下来，有机会去结识当地人，互相激发了对方的很多灵感。现在，我不会再像19岁时那样去追求所谓“环游世界”的梦想了，反而会选择在去一个地方前做很多历史文化方面的功课，并用缓慢而深入的方式去了解这些地方。

吴瑶瑶（**Lonely Planet** [1] 《贵州》作者）

19岁前，我整日在三毛的故事中做梦，却从不曾真的远行。没有钱，也没有父母的许可，更没有勇气。直到在无数次挑灯夜读，独自面对屏幕获得了许多关于湄公河流域的零碎片段后，我终于鼓足勇气，带着一张地图，带着杜拉斯留下的充满想象的词语——湄公河、西贡、爱情、堤岸、潮水……还带着我的无知和忐忑上路了，去亲眼看看那个神秘又性感的地方。

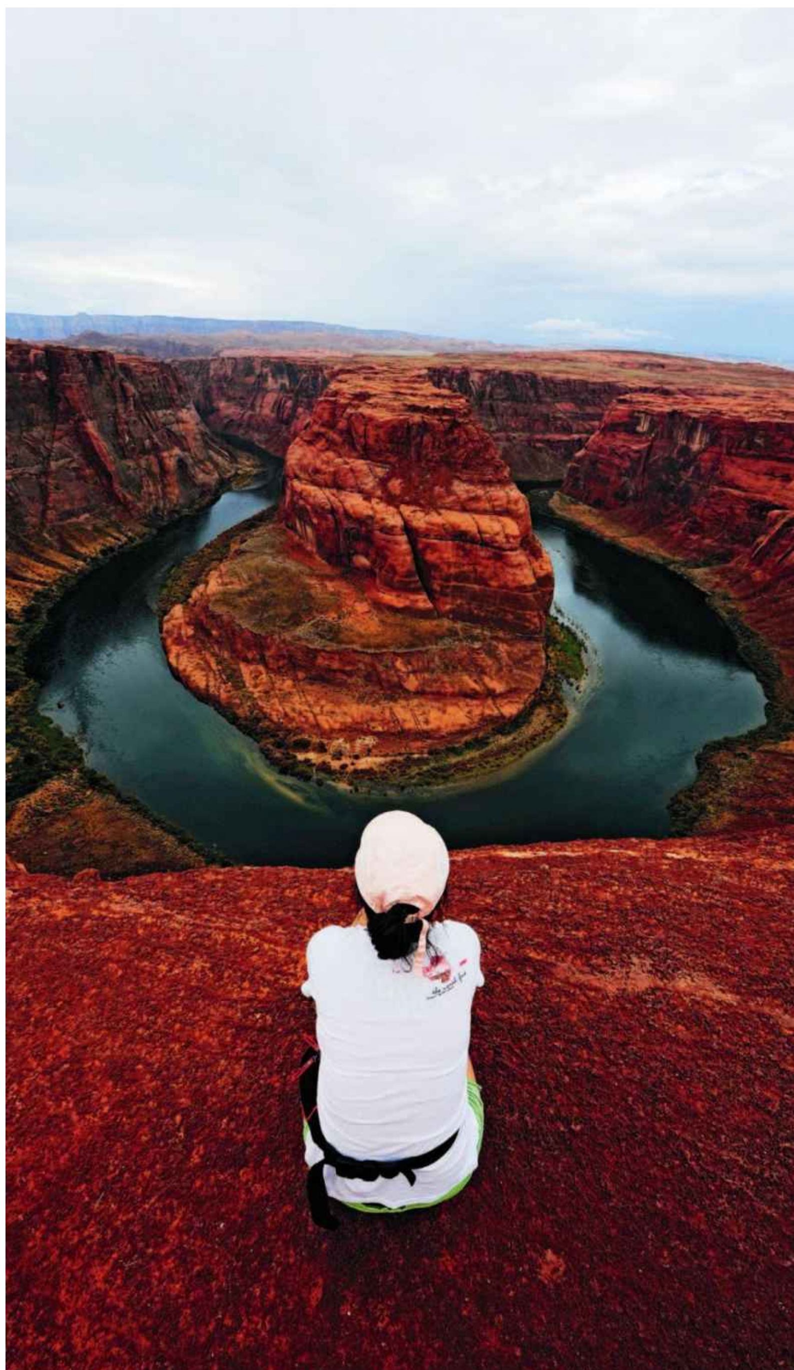
废柴大叔（《到了南半球才想起这里是冬天》作者）

第一次出境旅行去的是印度尼西亚，当时因为签证交钱就给办，于是选择了这里。印象中有一个周末，我从雅加达坐夜班列车去了一个叫日惹的火山小镇。雅加达火车站很大，很热，空气很潮湿，铁皮大风扇在一旁吹得呜呜作响。我背着包，流着汗，坐在地上，肚子有点饿，但挺开心的。第二天我花了一天时间在小镇暴走，小镇秋高气爽，我不停地走着，越走越累，后来不知道怎么的，发起了低烧。于是我找了一家小酒馆，趴在桌子上睡了一下午，觉得有点想家。说实话，现在让我来回忆过往的那些旅行，很多其实都已经不太记得了。但有些具体的场景会在某个不经意的间隙被骤然想起：轰隆作响的船舱、摩托车后的花田，或者是当地人拎着一只刚宰的鸡急匆匆往一处荒凉的海边走去……我依然热爱旅行，向往远方未知的风景，为下一次出发时刻准备着。

小能（图书编辑）

好像从来没想过能够出国旅行，金钱、时间是最大的问题。我的第一次出国旅行是去德国，算是半出差，却因为种种原因，需要自己去办签证。没有商务邀请函，时间紧迫，预约不上面签，无房无车无存款无社会地位，护照都还是热乎乎的北漂小白，费尽千辛万苦，拿到了人生中第一个签证——申根签证。刚下飞机时，竟有点悲喜交加。出发前我详细地做了路线规划，并且全按计划走，包括走哪条路、什么方向、多少米等。前几天还有点茫然并且老走错路，后来玩到一半，才发现即使没有WIFI（无线网络），只要有信号，也是可以用手机GPS（全球定位系统）导航的啊！在萨尔茨堡寻找《音乐之声》的取景地，在玛丽安桥远望童话般的新天鹅堡，在法兰克福感受着新城与老城交融的矛盾气氛。银行卡里的钱数瞬间减少，自己却瞬间长大。我活着出去，活着回来了。

(1) Lonely Planet，即孤独星球出版社。



目录

CONTENTS

为什么出国旅行

人人都有第一次

序言　光

STEP 1　告别陌生感

STEP 2　护照与签证

STEP 3　制订旅行计划

STEP 4　预订

STEP 5　旅行装备

STEP 6　外币

STEP 7　境外通信

STEP 8　出入境

STEP 9　境外交通

STEP 10　餐饮

STEP 11　购物和退税

STEP 12　实用信息

CAUTION 1　旅行安全

CAUTION 2　旅行健康

CAUTION 3　单身女孩上路

GO HAVE A GOOD TRIP



序言
光

你，为什么旅行？

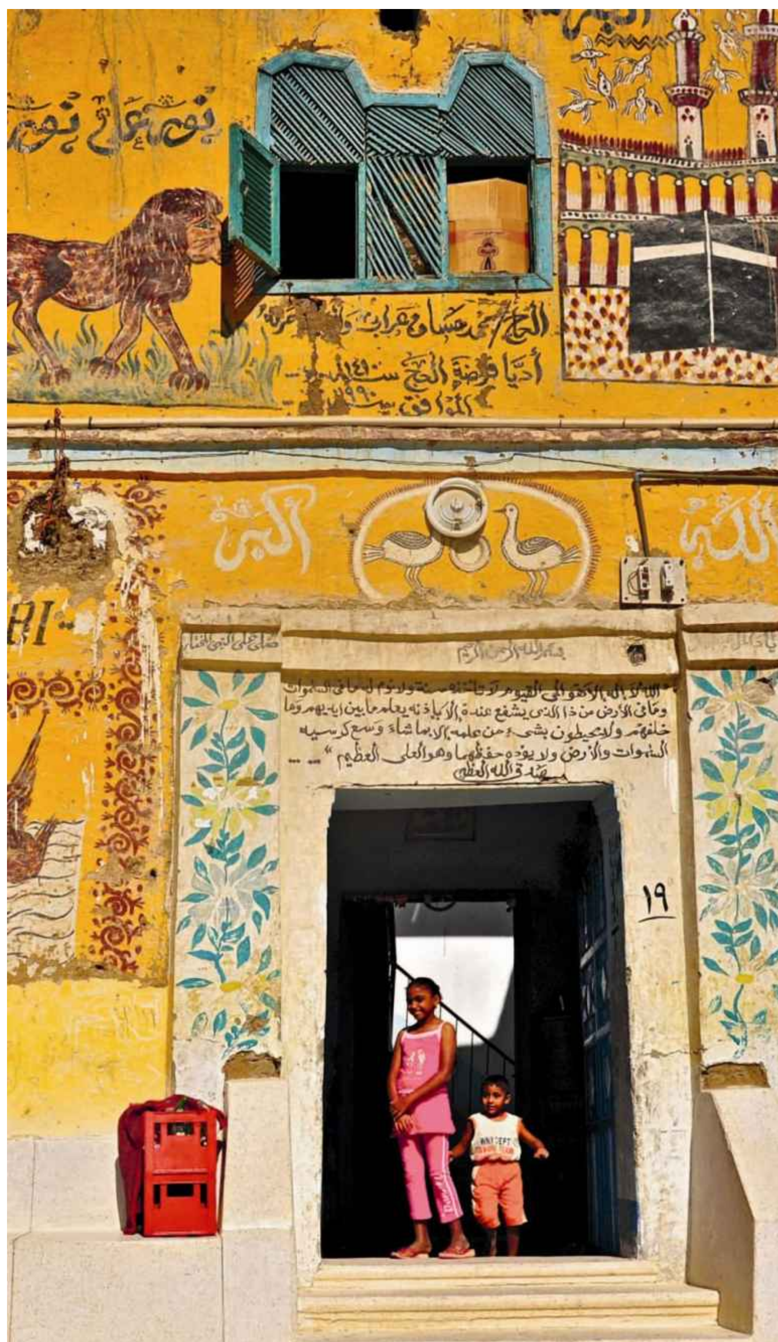
就像你在前面看到的，对于这个问题，每个人都有自己的答案。

其实，无论你为什么出发，旅行，都会让你的生命更加丰富多彩。

对我自己来说，那些最精彩的时刻总是和人相关。

埃及阿布辛贝。七八个当地人聚集在院子里，主人菲克里（Fikry）弹起了乌德琴，琴声中大家高声歌唱，歌声在湖面上荡漾开去，月光清澈，歌声温暖。歌声里是菲克里讲述的努比亚故事。阿斯旺大坝和随之而来的移民让在尼罗河两岸流传了几千年的努比亚文明几乎断绝。为了寻找和留住自己的文化，让自己民族的年轻人不要忘了自己的祖先曾经的生活方式，菲克里才开设了这个客栈。客栈同时又是一个努比亚文化中心，他想用歌声把大家聚在一起，让语言依然有生命力。他用了整整8年时间，一砖一瓦把这个地方建起来。开始的时候，所有人都认为他疯了，而他则坚持自己的梦想。梦想，也终究可以照进现实。实际上，在这个世界上，理想主义者也不总是孤独的。努比亚著名歌手塞德（Said）去世之前是这里的常客，今天，那些散落在各地的努比亚音乐家们会经常聚集于此，他们唱歌跳舞，如昔日重现。而年轻人也逐渐接受了这种熏陶，他们以自己的努比亚血

统和文化而自豪。说起自己曾经的努力和如今的理想，他的眼里放着光。



挪威北部的芬马克。河边有个装饰有太阳和雪花图案的房子，是

个银饰铺子。弗兰克（Frank）来自丹麦，雷吉娜（Regine）来自德国。“二战”结束的时候，两个逃离欧洲大陆的人在这里相爱了。当地的拉普兰人莫名地就认为他们会做银饰，于是他们就莫名地做起了银饰生意。因为不愿意辜负当地人的热情和信任，他们一直都特别用心，于是其作品深受欢迎，除了本地人喜欢，还受到欧洲各地人的追捧。当年两个人刚到镇上的时候，觉得河对岸的高地风景最美。当时没有路，两个人只能在冬天河水结冰的时候把建筑材料弄到河对岸，然后搬上山坡，搭起房子，后来每10年，他们就扩建一次。如今的银饰铺子已经成了当地的旅游地标。谈起他们当年的私奔、最开始做银饰时的辛苦和坚持、50年前在风雪中建房子的艰辛和快乐，他们的眼里，也放着光。

捷克的克鲁姆洛夫小镇。火车上偶遇的日本人高山同学在寒流袭来的夜晚依然穿着拖鞋在街上散步。攀谈之中，才知道他已经出门旅行了3年，走过了这个世界的大部分地方。他用了10年时间工作，在东京买了套单元房，然后辞职，把房子租出去，靠房租在世界各地旅行。他的上一站是奥地利，徒步时鞋断了，当地物价太贵，他只好忍到捷克，没想到赶上周末商店都不开门，又遭遇寒流。虽然表面上高山同学似乎混得很惨，但每当他谈起自己的旅程、认识的朋友、见过的风景时，他的眼里，也放着光。

印度乌代布尔。晚饭后走进一家卖羊绒围巾的小店，小店老板拉蒂夫（Latif）来自克什米尔。拉蒂夫和我聊了很多，关于家乡，关于价值观。他说他坚信帮助他人的人一定会得到神的帮助。他说他不像乌代布尔的其他商人那样卖假羊绒，他有他的坚持，金钱和工作都不是最重要的，人们彼此间的爱和关怀才是，他家乡的人都这么想。他一个人在外很想家。谈起克什米尔、羊绒以及织布，他的眼里，也放着光。

南极。曾经的拉脱维亚厨子丹尼尔如今是船上的探险队员。在他的童年时期，拉脱维亚还处于苏联的控制中，出国旅行的难度可想而

知。可有些东西是深入骨髓的，比如旅行。拉脱维亚独立后，他跑到英国去当厨师，然后又找机会去瑞安航空当了空乘。无论做什么，他的目的只有一个：去看看这个世界。每次飞到陌生的地方，他都欣喜若狂。再后来，他来到了探险船上，开始去探索南极、北极、阿拉斯加、智利峡湾……他热爱自己现在的生活，虽然一年有8个月在船上，但能学到很多东西，能认识很多有趣的人。剩下的4个月，他会回到拉脱维亚，但他不会停止旅行，他依然会去各地看朋友。旅行，对他来说，就像一种病毒，幸福得无法治愈。当丹尼尔谈起他的经历时，他的眼里，也放着光。

在世界各地，其实有很多这样眼里放着光的人。

旅行，可以让你看到这个星球的多彩和美丽，亲身体会那些绚烂文化中的不同与相同。更有意思的是，它可以让你遇到很多有趣的人，见识到生命的种种可能性。

这样的人见得多了，这样的故事听得多了，你会发现，幸福，不是去获得和别人一样的生活，而是去追寻自己的内心。人不一定非要按“大多数人”的轨迹去生活，而是完全可以拥有自己独特的人生。

也许，旅行的意义就在于此。你可以有机会去尝试不同，让好奇心引领自己去看到更广阔的世界，更不一样的自己。也许，走着走着，我们每个人的眼里，都会放出光来。也许，我们可以走出一个更明亮、更温暖的世界。

我们之所以做穷游网，是因为我们本身就是旅行者，我们在旅行中有过很多无助的时候，也有过很多很多非常美好的瞬间。我们想让大家少一些无助，能在旅行中获得和我们一样乃至更多、更美好的体验。

最近10年，我一直在做和旅行指南相关的工作，也曾经多次组织过针对出境游的调查问卷。最后我发现，中国人出境旅行面对的主要

有四个障碍：（1）时间；（2）金钱；（3）签证；（4）恐惧。

关于时间、金钱和签证，我们能做的就是提供最有效的信息，让大家不花冤枉钱，不浪费时间，更了解签证政策，少做无用功。

而更值得一提的则是恐惧，每个没出过国的人都会疑惑：如何出境？有什么手续？怎么买到便宜的机票？到了当地如何入关？到了机场如何去市区？到了市区如何找到自己住的地方？到了人生地不熟、文化不同、语言不通的地方，该怎么办？一旦发生意外，又该如何求助？

说真的，这些问题，当年我也曾同样遇到过，比今天的你们也许更加茫然无措。可是真走出去了就会发现，其实这些都很简单，出境游就是纸老虎。我们做这本书就是想把纸老虎的本质揭穿，把出境游最可能遇到的情况以及大家的经验做个总结。从克服语言不通带来的陌生感开始，手把手教你如何准备护照、签证，如何聪明又省力地制订可行的旅行计划，如何进行酒店和机票预订，怎样选择最适合自己的境内外交通和住宿，遇到紧急情况如何处理等等。我们希望通过这本小册子，能让大家对出境旅行有个大概的了解，也能因此有更多的勇气。毕竟，恐惧多半来自未知和信息的不对称。这些信息，你知道得越多，恐惧就越少。

我经常说，好的旅行指南就像是救生圈，你不一定会用它，但有了它，你会勇敢地下水去尝试。希望这本书就是那个救生圈，让你迈出勇敢的第一步。更希望这本书，能够让你从此爱上旅行，并在旅行中遇见全新的自己和世界。

相信我，一旦上路，你也许就不想再停下来。

因为，旅途永无穷尽。

So，enjoy the journey！

蔡景晖

穷游网首席运营官

2013年9月

STEP 1 告别陌生感

LANGUAGE

英语不再是“老大难”

肢体语言很有意思

学会用有限的语言与当地人交流

微笑是最美的名片





很多背包客走遍了祖国大江南北，闯东北、进高原，从塞外江南走到五岭之南，开阔了视野，积累了丰富的旅行经验，可心里就是惧怕出国旅行，也许不差钱，差的就是不会讲人家老外的语言！而语言或许只是一个表面现象，让我们对出国旅行感到陌生的，其实是陌生语言背后陌生的环境。你可能会担心在路上看不懂路牌，因为语言不通无法和人交流。旅行作家阿兰·德波顿在其《旅行的艺术》一书中提到过类似的观点，试想一下，将身边所有能见到的母语都换成一种陌生的语言，那种感觉，其实就是旅行中独有的陌生感，或许风景完全一样，但是你却莫名地感觉像是在“旅行”。

其实很多英语不好的旅行者一样可以探寻世界之美，他们也能在国外生存较长时间，并且还能充分了解当地的风土人情。只要从心态上解决“语言恐惧症”的问题，你也可以和他们一样勇敢地走出去。为数众多的例子已经证明语言能力不是决定旅行成败的关键因素，最关键的还是在于对这个美丽世界的渴望以及决定去旅行的果断与坚决。别担心，我们这就来给你说说在不会英语的情况下怎样旅行，如何用肢体语言与当地人沟通以及怎样和陌生人搭讪。

英语不再是“老大难”

提到英语水平，很多人第一反应是把国内的四六级考试和英语好不好联系起来。其实，国内的四六级考试说明不了什么，很多通过英语专八、雅思8分的高才生们在出境旅行时也可能面临沟通不畅的问题。语言是用来互相交流、传情达意的工具，是需要“有来有往”的，也就是说，即便你说得很快速流畅、用的词汇很专业，但对方听不懂，这样的沟通依然是无效的；又或是你用标准伦敦音和对方有板有眼地讲英语，但对方一下子抛来一串印度英语让你立马傻眼，这也不算有效沟通。

其实，在旅行中要进行顺畅的沟通，其基础是掌握一些具体场景

中的常用词汇，比如在进行酒店预订时，你需要知道double room通常指一张双人床的房间，而twin room才是两张单人床的房间；又比如在全球各大机场和火车站，你需要至少看得懂departure（离境、出发）和arrival（抵达）；在国外逛商场，经常会看到sale和voucher/coupon，在具体的语境下它们是打折和代金券、优惠券的意思。这样的词并不多，别害怕，当你走在路上，当它们频繁地出现在你面前时，你会很快和它们成为朋友，想忘记它们的意思都难哦！

除了常用词汇，你还需要掌握一些基本句型，如表达自己的喜好可以用I want...（我想……）/ I need...（我需要……）/ I will...（我将……）/Please don't...（请不要……）；请求他人帮忙可以说Could you help me...（你能帮我……吗？）/ Can you tell me...（你能告诉我……吗？）等。熟记几个简单句型，你便可以随具体环境造出很多句子，很多困难就迎刃而解了。

对于英语好的同学，也有需要注意的地方。这里我们主要说的是语速和口音的问题，无论你的英语多么流利，记住，你是要和别人沟通而不是秀英语，因此，慢一点说，吐字清晰，同时配以眼神交流，这样即使语法、词汇不那么准确，也能形成和对方的有效沟通。至于口音，建议到达当地后先试着多和当地人讲话，总结一点小规律，比如泰国人讲英语喜欢将元音拖长并省略一些辅音，阿拉伯人讲英语经常将“r”发成大舌颤音。规律总是有的，大胆去说，听不懂就问，没准儿过一周你也能用当地口音和对方讲话呢。

遇到语言问题　有哪些方法沟通











到母语非英语的国家旅行，即使你的英语不好也没关系，因为很

可能对方的英语连你都不如。这个时候可以大胆尝试请当地人帮你写几个最常用的单词，跟着多读几遍，然后把单词拼起来就好啦！比如你在法国旅行，只要请当地人教给你“哪里”是où，读“雾”，你就可以指着地图上的Musée du Louvre（卢浮宫）大胆地问路，这时候语法什么的根本就是浮云，能让对方明白你的意思才是王道！

中国古话有云：“知之为知之，不知为不知，是知也。”刚才我们说，保持交流的心态很重要，于是对于自己会说的、能说的部分，一定要张开嘴巴勇敢说。但如果实在不知道怎么说，也不要逞能去胡说。交谈中，如果自己对一些关键词语拿捏不准，为避免歧义及误会，可以先查一下词典再说。比如在印度，“恒河”不是Eternal River（永恒的河）而是River Ganges。这时候如果你自作聪明地翻译成前者，很可能导致当地人无法准确明白你的意思，反倒给沟通造成障碍。而当拿不准又暂时没法查词典的情况下如何表达自己的意思呢？别忘了，你还可以用肢体语言哦。

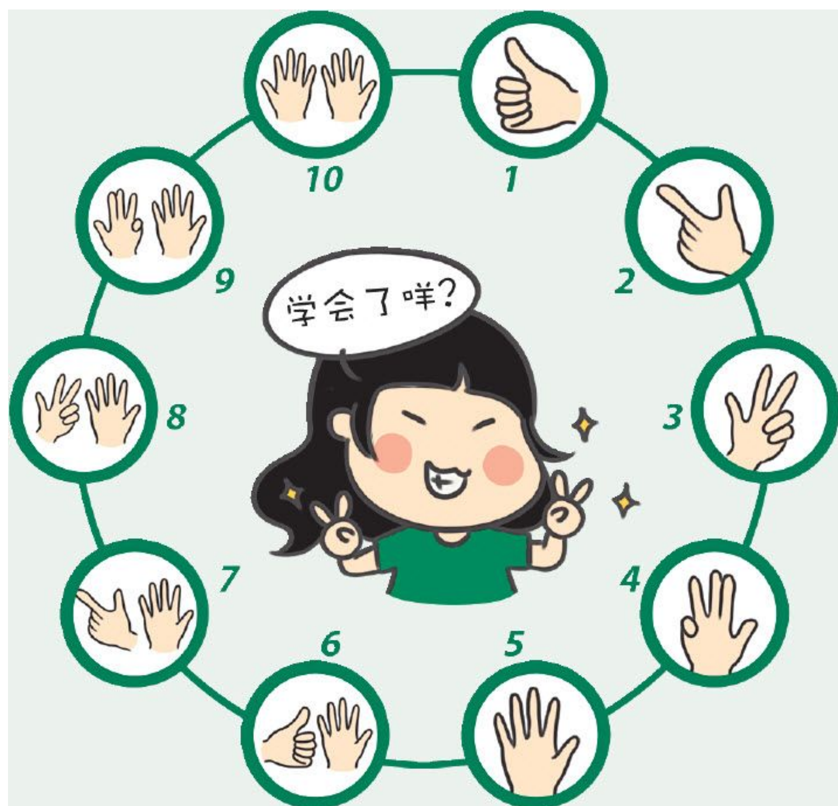
肢体语言很有意思

真的有不少人在高级餐厅里一边轻声唱周杰伦的中文歌《蜗牛》，一边模仿蜗牛向上爬的样子而吃到了烤蜗牛！饭馆里有那么多菜式的照片，想吃什么，指指照片说this（这个），指指邻桌上的那盘菜说that（那个），肯定不会让你饿肚子。在得当的情境下，模仿、比画、指点都可以达到沟通的目的。如果你会简单地画画，还可以通过一支笔一张纸画出你的意思（德国人曾出了一套硬纸壳小卡片，上面画了一些旅行常用物品，需要什么，就拿出来给别人示意一下，非常实用）。总而言之一句话，语言不通，你还可以动用各种肢体语言向别人表达你的意思。世界大同的时代，一般都能互相理解。万一理解不了，也不丢人，就当这是旅行中可爱的小插曲吧。

大部分肢体语言是通行世界的，如微笑、握手代表友善，拥抱代

表亲密或热情，伸出食指和中指组成V字形代表胜利和好运等。但要注意，在有些国家，一些肢体语言可能表达的是同我们在日常生活里想表达的截然相反的意思。例如，当你在斯里兰卡和印度旅行，和当地人聊天时，经常看到他们一边笑盈盈地望着你，一边小幅度左右摆头。你也许会纳闷：这到底是要闹哪样？其实，在这两个国度，摇头代表默许与同意。同样的例子还有：很多背包客知道右手握拳、跷起大拇指是在旅途中请求搭免费的顺风车，但是在希腊，如果将大拇指迅速急切地跷起，传统的希腊人则认为你是让对方“滚蛋”，极为不敬。还有一些肢体语言，在没有完全理解的情况下，尽量不要轻易模仿，比如很多人到了泰国喜欢学当地人做双手合十的“威”（泰语，Wai），以表示问候，但严格意义上讲，对皇室、长辈、平辈做“威”时，手指放置位置以及头的摆动幅度是不一样的，如果对长辈做的动作不到位，或是对佛像没有尽心做“威”，也容易被认为是不敬。总的来说，永远不要吝啬在旅途中多多操练你的肢体语言，在行前做功课时，也要尽可能了解你计划前往的目的地国家有什么特殊的手势或动作。抵达当地后，尝试对当地人运用一下他们的特殊肢体语言，时间一长，你就能融入他们啦。

肢体语言之手势图



除了日常的沟通，旅行中有时也可能会需要一些非常专业的词汇。譬如一不小心住进医院，如何向医生描述自己的病情，平时对什么药物过敏，这都是很严肃不允许出任何差错的。建议大家在出门前把一些常用药品成分（不是药品的品牌名称哦）的专有名词准备好，抄在纸上或存储在移动设备中，必要的时候拿给医生看，帮助他判断如何开展治疗。否则，仅凭肢体语言，可能会出现无论怎样努力表演，医生还是不知道你到底是便秘（constipation）还是腹泻（diarrhea）的尴尬场面，加重病情，耽误治疗时间。

小贴士

下面罗列了几种常用语言的“你好”和“谢谢”的说法，试着大声地朗读出来吧，到目的地再请当地人帮你纠正发音，他们一定会很

高兴帮助你学习他们的语言的。

你好

英语：Hello

法语：Salut（读Salü）

德语：Hallo

意大利语：Ciao（读chao）

西班牙语：Hola（H不发音）

阿拉伯语：

مرحبا（读Merhaba）

印地语：

नमस्ते（读Namaste）

泰语：สวัสดี（读Sawadii）

谢谢

英语：Thank you

法语：Merci

德语：Danke

意大利语：

Grazie（读Gratsie）

西班牙语：Gracias

阿拉伯语：

اركش（读shukran）

印地语：

धन्यवाद（读Dhanyavada）

泰语：

ขอบคุณ（读Khop Khun）

学会用有限的语言与当地人交流

即使外语水平没法达到和对方“从诗词歌赋谈到人生哲学，谈了一整夜”的畅聊模式，也可以用有限的词汇和句型讨论不那么抽象的问题。关键有两点：一是抱有一颗真诚想要沟通的心，愿意去了解对方，希望倾听对方的故事，而不只是简单地敷衍或是为炫耀自己的旅行经历而去聊天，这样才会有一个“亲切友好”的对话氛围；二是善于“边聊边学习”，有些词汇可能对方知道并且你确定这就是你想要表达的意思，这时就要敏感地捕捉这些新词，迅速加入到自己的词汇库中，并且立即使用这个新词，聊天便会顺畅很多。

“你好”和“谢谢”是与陌生人搭讪的两大法宝。先来一句“你好”，指着地图、名片问路，或是指指自动售票机，再指指手上的钱，请对方帮忙演示如何买票，然后礼貌地说一声“谢谢”，一次成功的沟通就这么简单。

肢体语言之便秘的故事


?
呜~
What
??
拉不粗来
OH SHIT!
嗯嗯~
使劲~
使劲~
谢谢
here~
↑开塞露哟~
啊哈~好羞涩~

肢体语言之买驱蚊液


嗡~
嗡~
Oh!
啪!
Here
三克油~
啊
快溜!



微笑是最美的名片

当你去到语言不通的国家，用尽前面提到的你学过的所有词汇和句型还是无法沟通，洗了三遍耳朵仍然听不懂对方的浓重口音，那就给对方一个发自内心的微笑吧。一个微笑，既可以含蓄得体地表达出自己的无奈，也同时可以表达对对方的感谢："尽管我们没办法听懂对方的语言，然而作为旅行者的我，谢谢你能如此耐心地和我讲话，感谢你愿意帮助一位陌生旅行者，对你不抛弃、不放弃的精神我很感动。"微笑，是大度，是理解，是宽容，是友善，是通行世界的名片。有人说，会笑的人运气通常不会太差。在语言不通的异国他乡，你的笑容会帮助你拉近和当地人的距离，让他们感受到你的真诚和友好。在前行的路上，一定会有贵人相助！



谢谢（资深旅行者）

第一次出境旅行时，我的外语水平仅停留在大学时学的那点东西上，根本不敢开口。从拉萨到尼泊尔，过海关之后，为省钱想找公共交通前往加德满都，却不知道如何用完整的句子表述。于是，在电子词典上查好加德满都的英语Kathmandu，加上bus，就靠着这两个单词也顺利搭上了巴士。下车后，我又如法炮制，凭借Thamel这一个单词找到了泰米尔区。

在尼泊尔点餐时，起初看着满纸的英语菜名很头大。但仔细一看，发现很多词自己是认识的，像rice（米饭）和noodle（面条）、bread（面包）和cake（蛋糕）、potato（土豆）和tomato（西红柿）、water（水）和coke（可乐）等。开始怕服务员等得太久难为情，就点最简单的炒面或炒饭。后来也想换换口味，就提前来到餐厅，对着电子词典一个个地搞清楚。再后来，菜谱上的菜名都熟悉了，便可以直接点餐了。

花甲背包客（资深旅行者）

2007年，我们在云南旅行。当时同住的外国游客一句中文也不会说，就敢来中国旅游，让我们很震撼。之后出国旅行，每次遇到老外需要聊天的时候，我们都会先问一句：“Can you speak Chinese？”（你会说中文吗？）对方往往说“No”（不会），我们的信心就来了。毕竟他一句中文都不会说，我们好歹还会几句“你好”、“谢谢”之类的英语。这么一想，就没什么好害怕的了。所以

说，克服语言障碍的第一步，是克服自己内心的恐惧。

在南美丛林旅行的时候，我们遇见了一位年轻的母亲。她不会说英语，我们不会说西班牙语，于是所有的交流就只能用肢体语言进行。当时她做了一个隆起大肚子的动作，问我有几个孩子。我竖起中指和食指告诉她有两个，同时做了一个梳小辫的动作，说明其中一个是女儿。

招财（互联网公司编辑）

去土耳其之前，听说那边的男人非常喜欢和独自旅行的女生搭讪。为避免麻烦，我在左手的无名指上戴上了一枚指环。结果被搭讪的时候，果然被很多人问到是否结婚的问题。得到肯定的答复后，一些别有用心的人会悻悻离去，而那些真正想同你做朋友的人则会继续同你聊起你的家庭和其他情况。土耳其人英语不好，特别是在一些小村小镇，当地人可能一个英语单词都蹦不出来。但他们非常热情，喜欢同外国人交流。这时，他们往往会拿出手机，把他们想说的话用“谷歌翻译”译出来给你看。如果你愿意，也可以用这种方式。虽然麻烦一点，但当你看到他们热情又充满渴望的面孔时，真是没有理由拒绝呢。

STEP 2　护照与签证

PASSPORT AND VISA

护照

签证





JAPANESE FOR TODAY
DICTIONARY
ACCOUNTING
ILLUSTRATED DICTIONARY OF ESSENTIAL KNOWLEDGE
SPLENDOUR LAND

护照

要出国旅行，你首先需要一本护照，它就相当于你在国外的身份证。

目前，中华人民共和国发行的护照分为以下几类：

外交护照

外交护照（diplomatic passport）是一国政府依法颁发给国家元首、政府首脑及高级官员、外交代表、领事官员等人从事外交活动使用的护照。护照封面一般印有“外交护照”字样的明显标志。

公务护照

公务护照（service passport）是一国政府依法颁发给国家和政府的一般官员、外交代表机构和领事机构的行政技术人员等人从事公务活动使用的护照。护照封面的颜色多种多样，但一般都印有“公务护照”字样的明显标志。

因公普通护照

因公普通护照（passport for public affairs）系一国政府依法颁发给从事除官方活动（包括外交活动和政务活动）以外的一切公务活动人员使用的护照。

因私普通护照

因私普通护照（ordinary passport）亦称“国民护照”（national passport），系一国政府依法颁发给本国公民因私人事务出国使用的护照。护照封面多数只标明“护照”（passport）字样。因私普通护照的颁发对象为因私人事务出国或在国外定居的发照国公民，也颁发给

在国外定居的本国公民。

绝大多数人的出境旅行都是使用普通护照。办理护照的流程非常简单，你只需要带着户口本和两寸照片，去你户籍所在地的出入境管理处办理即可。

对于居住在北京市的居民，可以通过网上预约申请来节省排队时间。登录北京市公安局网站（www.bjgaj.gov.cn）“出入境管理办事大厅”，在线填写申请表，网上审核通过后，申请人就可以预约现场办理的时间和地点。预约有效期为30天，预约人可在到期前24小时取消预约。

居住在境外的中国居民，可前往所在领区的中国使领馆办理。根据你所在地区的不同，办理护照大概需要三天到两周左右的时间。（具体要求参见：http://www.gov.cn/banshi/gm/churujing.htm）

（以上信息来自中华人民共和国驻哥德堡领事馆网站）

特别提醒

获得一国签证并不意味着一定能在目的地国顺利入境。是否能入境是由其边防机构决定的。一般情况下，如果访问目的与签证种类相符，并且在签证申请过程中没有提供不实信息，绝大部分人都可以顺利入境。

签证

签证是目的地国家批准你入境的文件。它通常是一张贴在护照上的标签或盖的印章，说明你将在目的地国停留的时间和目的，需要配合护照一起使用。除了部分免签和落地签的国家外，要出境旅行，你需要在目的地国的出入境管理机构（如移民局或驻外使领馆）申请签

证。在京、沪等大城市，你可以自己去一些国家的大使馆或者领事馆办理；有时也可以找签证公司代理。不同国家办理签证的难易程度不同，一般来说，发达国家和一些与中国经贸关系疏远的发展中国家的签证比较难办。

小贴士

近年来，越来越多的国家使用签证中心受理申请。所以，一些签证中心的网站也是获得签证信息的来源之一。以下是一些热门目的地国驻中国外交机构网站：

美国

http://chinese.usembassy-china.org.cn

德国

http://www.china.diplo.de/Vertretung/china/zh/02-service/0-hbs.html

马来西亚

http://www.kln.gov.my/web/chn_beijing/requirement_foreigner

如果对上述网站提供的信息依旧存有疑问，建议致电使馆签证处或签证中心，询问具体要求。

如何搜索签证申请信息

在办理签证之前，需要了解申请该国签证的信息，包括需要申请哪种签证、如何申请、在哪里申请。通常情况下，目的地国驻中国外交机构的网站会提供最权威的信息，毕竟大多数签证都是由它们签发的。可以通过网上搜索引擎查找相应国家的使馆网站。如果碰到一些国家使馆网站被屏蔽而无法轻易用搜索引擎找到，可以通过该国的外交部网站获取使馆信息。有些国家对个人旅游签证申请者的要求会比较高，但对一些企业、组织代理个人申请，要求会相应放宽。遇到此类情况，可以参考网友提供的信息，看有无其他合法的简便方式办理（例如，某国旅游签证如个人亲自办理，需要目的地国公民出具邀请函。但通过此国的航空公司办理，可不需要申请者自己再提供担保函）。但需要注意，网上的信息可能不准确，需要分辨。

不同国家的签证要求提交的材料不尽相同。具体要求建议从该国使馆、签证中心、移民局或外交部的网站上查询。如果网站信息不全，可以直接致电该国使馆咨询。如果有些要求的材料不能提供，可以询问使领馆是否接受替代文件，或者也可以在出境旅行相关的论坛社区和网站上查找解决办法。

部分目的地国家和地区签证申请所需材料	
国家和地区	**所需材料**
菲律宾	1. 签证申请表 2. 身份证正反面复印件 3. 护照原件（有效期6个月以上） 4. 2张2寸白底照片 5. 在职人员需提供英语在职证明
韩　国	1. 签证申请表（含1张2寸照片） 2. 护照原件（有效期6个月以上） 3. 身份证正反面复印件 4. 经济能力证明（以下材料任选其一） a. 近6个月内的信用卡对账单原件 b. 近6个月完税证明或社保证明原件 c. 近6个月银行账目交易明细，即银行提供的资金流水
泰　国	1. 护照原件 2. 身份证正反面复印件 3. 2张2寸白底照片
日　本	1. 护照原件（有效期6个月以上） 2. 近6个月内拍摄的两寸白底彩照3张（35×45mm） 3. 签证申请表 4. 户口本原件和复印件 5. 身份证正反面复印件 6. 单位准假证明（学生需提供在学证明或学生证复印件） 7. 单位营业执照副本的清晰复印件（空白处加盖公章） 8. 个人资产证明（房产证复印件、购车发票、5万元以上的中英语存款证明，学生需要提供父母的资产及工作证明）
美　国	1. 护照原件（有效期6个月以上） 2. DS-160表格确认页 3. 1张近6个月内拍摄的2英寸*2英寸正方形白色背景的彩色正面照，需用透明胶带将照片贴在护照封面 4. 签证申请费收据原件（可在中信银行任意分行支付申请费） 5. 能证明会在旅行结束后回国的所有证据：如户口本、身份证、雇用证明、工资单、有正常规律的存取记录的存折等 6. 资金证明：如工资单流水和存折等 7. 含有以前赴美签证的护照，包括已经失效的护照等

（续表）

部分目的地国家和地区签证申请所需材料	
申　根（以德国为例）	1. 护照原件（有效期6个月以上） 2. 身份证复印件 3. 申根签证申请表（之前有被拒签记录需注明） 4. 白底彩色照片若干张 5. 单位营业执照复印件，加盖最近一年年检章 6. 金额至少3万元以上的最近3至6个月的银行对账单，信用卡证明或存折（若使用配偶名下的经济担保证明，需提供结婚证复印件），银行开具的工资单 7. 全家户口本复印件 8. 退休人士可提供退休证复印件，无须提供材料4和5

办理签证时，请提交真实材料，一定不要提供虚假材料！故意提供不真实的材料或陈述，在很多国家是违规行为。而很多签证签发机构也有相应的措施验证材料的真伪。一旦被发现作假，在后续申请过程中，签证签发机构会认为此申请人有较高的作假可能性，会进行更加严格的审查，使获得签证的可能性进一步降低，甚至被自动拒签（例如英国边境局的小册子里明确指出，如果因材料作假被拒签，未来10年内此申请者将被列入黑名单，从而被强制性拒签）。另外，一些国家在受理签证申请时，需要申请人声明是否被其他国家拒签过。如果有拒签记录，还需要申请者进一步提供拒签原因。而因为材料作假被拒签，在申请其他国家签证时，也可能会有负面影响。

特别提醒

从签证签发机构的角度看，如果同一个地区提供假材料申请者的比例较高的话，签发机构也会加大力度审查来自此地区的申请材料的真实性，提高签证材料要求。因此，一旦提供虚假材料申请签证，也会对其他申请者带来负面影响。

申请流程

签证申请的第一步，是查看签证申请国的驻华使馆网站，了解申请时需要准备的材料，对照列表一项项地准备好。材料的准备过程是整个签证申请流程中耗时最长，也是最为重要的：哪些材料提供原件即可，哪些需要翻译件，哪些需要提供公证件和认证件，不同材料分别去哪里开具等等，都需要在这个过程里解决。一些国家和地区可能需要提供机票、保险预订单和行程单，这要求你在准备签证的时候同时提前计划好自己的行程。

特别提醒

有些国家由于申请人数量已经远超其处理能力，会不时出现暂停受理申请的情况。也有些实行预约制度的国家，需要提前2～3个月预约，才能预约成功。建议在计划出行时，及早并持续关注相应国家使领馆或签证中心网站，以便更好地规划签证申请工作。

材料准备好之后，便可以开始递签了。一般来说，你可以选择前往北上广等一些大城市的驻外使领馆亲自递签；对于一些委托签证中心办理签证业务的国家，申请者可以前往签证中心申请或使领馆签证处申请。还有些国家实行签证申请预约制度，提交申请前必须预约，才可提交材料。具体签证提交方式，建议到相应国家使馆网站查询。

除了将准备好的材料递交给相应的签证受理机构，在一些国家的签证申请过程中，面签是很重要的一环。签证官（visa officer）会根据提交的材料和申请人在面试中的表现，决定是否给申请人发放签证。面试过程中，多数面试官会问及一些有关旅行目的、行程安排，以及任何可能同目的地国相关的问题。有时，一些奇葩的签证官甚至会抛出各种奇怪的问题来考察申请者旅行的真实目的，因此需要认真对待。

面试虽然听起来变数多多，但事先做好充分的准备，了解自己的行程，保持放松的心态，如实回答签证官的问题，给出足够理由让他

相信你会回国，基本上都能成功获签。

> 小贴士
>
> 虽然签证官员都是受过专业训练的人员，却也难免偶尔出错。所以遇到拒签属于正常现象，并不代表着申请者后续的签证申请也会被拒绝。想了解更多关于拒签的内容，请参见此处 。

奇葩面试官之一次美国面签





内容来自网友@口丁口丁

签证费

每个国家签证费标准不一，建议办理签证前先查看使馆网站。发达国家的签证费会比较贵（1000元人民币左右），其他国家可能是几百元或者免费。需要注意，一般情况下，签证拒签是不退签证费的。

有效期和停留时间

签证在有效期内，才为有效签证。早于或者晚于有效期的签证，都不是有效签证。签证有效期会在签证上注明。有些国家（如马来西亚等国）的签证有效期是从签证签发之日起算。而有些国家（如申根国家和英国），签证有效期是从特定日期开始到特定日期截止。例如，从7月1日至7月10日有效。这种情况下，在7月1日之前也是不能使用此签证的。

签证在有效期内，并不意味着签证持有人就能够停留在目的地国内。有些国家的签证除了有效期，还标注了持有人能够在此国停留的时间。如果持有人停留时间已经期满，即使签证有效期未过，仍然需要离境。在有些国家，入境时边防官员会在护照上盖章注明停留期限。签证持有人需要在入境章上注明的期限内离境，无论签证是否还在有效期内。

除了有效期和停留时间以外，签证上面还有一个信息是需要注意的——入境次数。一般签证上都会写明允许签证持有人单次、两次还是多次入境。单次入境签证持有人只能使用此签证入境一次，两次入境签证持有人可最多入境两次，而多次入境签证持有人可在签证有效期内不受次数限制出入境。

一些国家的签证采用电子签证模式。签证获批后，不再将签证贴纸贴在护照上，而是给申请人发一份电子文档或A4打印文档。申请人旅行时，凭打印的文档换发登机牌和通关。比较热门的目的地中，柬埔寨、斯里兰卡、新加坡和澳大利亚都是采用这种签证模式。

特别提醒

持电子签证乘坐飞机时，如果持有从始发地到目的地全程的登机牌，一般在通关时没有问题，但是如果需要在港澳转机，电子签证的通关政策可能与贴纸签证略有不同。例如，根据澳大利亚使馆的信息，如果持有澳大利亚电子签证，需要在香港转机赴澳，则必须持有中国内地至香港和香港到澳大利亚的全程登机牌。只持有中国内地到香港登机牌的旅客，如无澳大利亚贴纸签证，将无法登机。

中国公民能够免签/落地签前往的国家和地区名单	
国家和地区	**停留天数**
韩国济州岛	30天
印度尼西亚	30天
马尔代夫	30天
塞　班	45天
约　旦	14天
马来西亚	需持72小时内过境的机票，马来西亚官方声明为120小时，但边检只放行72小时
文　莱	持72小时内过境的机票
巴　林	14天
柬埔寨	30天，需申请电子签证
格鲁吉亚	格鲁吉亚是边检放行的白本落地签，如果持有美国、申根、英国或爱尔兰使用过一次的1年以上的多次往返签证，可以免签90天，区别是省了签证费。特别注意：如果从乌鲁木齐边检出境前往格鲁吉亚，必须持有邀请函原件，其他口岸无此要求
毛里求斯	30天

（续表）

中国公民能够免签/落地签前往的国家和地区名单	
国家和地区	停留天数
塞舌尔	30天
斐　济	120天
帕　劳	30天
瓦努阿图	30天。经过多方核实，瓦努阿图不在边检免签白本放行名单，但由于唯一免签去瓦努阿图的途径是经过斐济，所以将该国保留在这里
密克罗尼西亚联邦	30天
图瓦卢	30天
萨摩亚	30天
科摩罗	45天
斯里兰卡	30天，需申请电子签证
香　港	7天，持有7天内从香港前往其他国家和地区的机票
澳　门	7天，持有7天内从澳门前往其他国家和地区的机票
缅　甸	仅限从广州边检出境，乘坐缅甸航空8M712航班直达仰光无须邀请函，乘坐其他直达航班，例如南航CZ3055、东航MU2031/2011、国航CA905，航空公司都需要邀请函！使用个人旅游落地签证从其他第三国前往缅甸，同样也需要邀请函

注：以上数据截止到2013年10月。名单经常会有更新，建议在

选择旅行目的地之前，上网查询最新的资料。

特别提醒

得到中国政府承认的对中国公民的免签/落地签的国家（如左表所示），就意味着，前往这些国家行前无须申请签证，持护照即可直接出境（本表仅关注个人旅行游客，旅行团游客请向参团旅行社查询）。另外请注意，签证边检政策变化频繁，本表所列内容也会因为政策改变而出现变化。此表仅供参考，不保证在阅读此表时，表格内容完全符合实际情况。建议在旅行之前，参阅离境地出入境管理机构网站，或者联系相应出入境管理机构，获得确认信息。

小贴士

柬埔寨电子签证申请网址　http://www.mfaic.gov.kh/evisa/?lang＝CHiS

特别提醒

如果目的地国家给予中国公民落地签或者免签待遇，凭有效机票和护照即可从中国出境。但事实上，如果希望无签证顺利从中国出境，还应确认目的地国的免签/落地签政策是中国承认的，否则即便对方免签，但中国边检没有通过照会，依然不会放你出境。

小贴士

斯里兰卡电子签证申请网址　http://www.eta.gov.lk/slvisa/

免签与落地签

免签，顾名思义，就是免除签证要求。换句话说，就是前往免签国家无须申请签证。一般免签只适用于短期访问，有时是带有一定条件的。而落地签，就是对于一些特定国家的公民，在满足一些基本条件的基础上，在旅客入境口岸给予签证。

有一些国家（如泰国、老挝）由于中国政府还不承认其给予中国公民自由行的免签/落地签政策，旅客还不能从国内无签证直接前往这些国家。另外，还有一些国家可以在中国公民持有有效的第三国签证基础之上，给予免签/落地签政策（如持有有效申根C类签证可以前往保加利亚、黑山、塞浦路斯；持有有效英国C类签证可以前往爱尔兰）。旅客可以在无须多办签证的基础上，多玩一些国家。

过境签

过境签是为旅客在从始发地国家前往目的地国家中，过境第三国时设计的签证。乘坐汽车和火车时，只要交通工具进入第三国领土，就算作过境。乘坐飞机时，需要等降落时，才算作过境（如果只乘坐飞机飞越第三国领空，不被视作移民管制方面的过境）。

除非得到豁免，否则过境旅客需要持有过境签证。通常情况下，过境签证有两种类型：过境签证和机场过境签证（当然，有些国家只有其中一类）。持有过境签证的旅客可以离开机场隔离区活动，而持有机场过境签证的只被允许在机场隔离区内活动。如果只在机场禁区转机，很多国家（如申根国家）是不要求中国公民持有机场转机签证的。

几种较特殊的签证

申根签证

申根签证是由申根协议成员国签发，可供签证持有人在申根协议国过境或停留不超过3个月（从首次入境起6个月内）的签证。截至2013年8月，持有申根签证可前往奥地利、比利时、捷克、丹麦、爱沙尼亚、芬兰、法国、德国、希腊、匈牙利、冰岛、意大利、拉脱维亚、列支敦士登、立陶宛、卢森堡、马耳他、荷兰、挪威、波兰、葡萄牙、斯洛伐克、斯洛文尼亚、西班牙、瑞典、瑞士等国家。前往申根地区的旅客，需要向主要目的国申请申根签证。主要目的地国为在申根地区停留时间最长的国家；如无法确定主要目的国，则可向第一入境国申请签证（依据德国驻华使馆网站）。

虽然总体上申根各国要求的材料种类相似，但是不同国家间，每种类别材料要求的详细程度和附加要求不尽相同。请严格按照申签材料列表准备，以免因材料不全或错误造成签证签发延误甚至拒签情况发生。

港澳通行证

港澳通行证是内地居民前往香港或澳门的有效证件之一。需要配合内地公安机关签发的签注一起使用才有效。有效的签注上会注明在香港、澳门停留的期限和入境次数。申请港澳通行证，需要到户籍所在地公安机关负责出入境管理的部门办理。如果居住地（限北京、天津、上海、重庆、广州、深圳）与户籍所在地不一致，满足一定条件后，也可以在居住地办理港澳通行证。一般情况下，如果在以上居住地工作并缴纳社保1年以上，或是居住地正规大学的学生，可以在居住地办理港澳通行证。申请签注，同样是在公安机关负责出入境管理的部门。广州、北京、天津、上海、重庆、南京、苏州、无锡、杭州、宁波、台州、福州、厦门、泉州、成都、济南、沈阳、大连、南昌、长沙、南宁、海口、贵阳、昆明、石家庄、郑州、长春、合肥、武汉的居民，可以申请个人旅游赴香港签注。个人旅游签注分为3个月1次入境、3个月2次入境、1年1次入境、1年2次入境、1年多次入

境（仅限深圳居民入境香港），每次逗留不能超过7天。

小贴士

香港特别行政区政府入境事务处网站 http://www.immd.gov.hk/sc/home.html

特别提醒

持中国护照及有效机票过境港澳每次可获得7天的逗留许可，但需满足香港、澳门关于过境的条件，包括过境前往第三国需要持有的有效的续程机票、船票。

大陆居民往来台湾通行证

去台湾首先需要办理大陆居民往来台湾通行证和签注。通行证和签注可以在户籍所在地公安机关的出入境管理部门办理。在北京、天津、上海、重庆、广州、深圳居住的外地户籍居民，只要在当地工作并缴纳社保1年以上，或者是当地正规大学的学生，都可以办理。

入台证

办好通行证之后，还需要办理入台证。在中国大陆地区，入台证需要由经由台湾批准的旅行社代办。入台证办理好后，就可以前往台湾了。注意，通过边防检查时，两个证都需要携带。

被拒签了怎么办

被拒签是一件沮丧的事情。有时候被拒是由于申请者自身的原因，有时候是由于签证官员的错误判断。一旦被拒签，可以依据拒签原因，采取不同的应对措施。

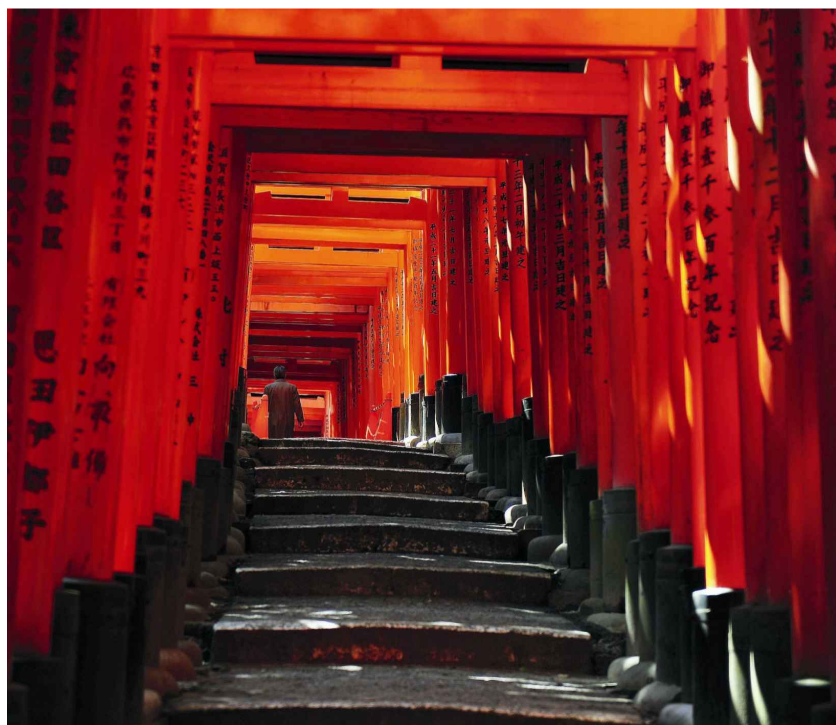
如果认为使领馆签证官判断有错误，理论上可以进行申诉或者重新申请。如果申诉，需要首先检查该国是否接受申诉。很多国家对于申请短期签证的申请者，是不提供申诉服务的。如果该国接受申诉，一般整个申诉流程会消耗1个月甚至几个月的时间。而申诉结果出来之后，可能已经错过旅行时间了。所以从实践上来说，重新申请通常是最便捷和可行的途径。

无论是重新申请还是申诉，申请者都应重视签证官给出的拒签理由，并根据理由进一步完善相应的送签材料。例如，如果使馆认为申请人旅行资金来源不可信，那么可以提供类似完税单等材料，进一步证明提供的资产确实属于申请人，并且可依申请人意愿而动用；如果使馆认为申请人没有足够的动力在旅行结束之后返国，那么申诉重点需要集中在证明国内对申请人有足够的约束力，使得申请人有足够的动力归国。在提供材料时，可以同时附信证明自己认为符合条件的原因——特别是对于已经被签证官员误认为材料作假的申请人，需要尽力说明自己的真实情况，打消签证官员的疑虑。

特别提醒

签了哪些国家就不能签另外的国家

护照上有以色列签证（或入境记录），会导致申请部分阿拉伯国家时被拒签。这些国家包括位于阿拉伯半岛的部分国家、叙利亚和黎巴嫩。护照上的以色列旅行记录，也会影响到伊朗的签证申请。但一般情况下，如果以色列的旅行记录是一年前的，也可以申请伊朗签证。



如何去未建交国家

通常情况下，未建交国家在中国没有外交代表机构，因此无法办理签证。但是也并非未建交国家就一定无法前往。一般来说，有这样几种方式可以采用：

一、未建交国旅游签证可以通过该国国内旅行社代办，例如不丹。不丹虽未与中国建交，但是由于其特殊的旅游政策，前往不丹旅游需要由不丹旅行社代为办理。一旦与不丹国内旅行社联络好旅行内容，就可以办理签证了。

二、部分未建交的英联邦国家，可以通过英国签证中心代交签证申请，例如冈比亚、马拉维、圣基茨和尼维斯、伯利兹，但是可能会需要很长时间。

三、先到其周边国家，再申请签证。有些国家允许领区内非居民申请签证。因此，可以先旅行至其周边国家，再申请签证（注意，这种政策并不常见，需要事先了解清楚）。

四、持有一国签证，可以免签入境。例如，持有使用过的，但仍然有效的美国签证可免签进入巴拿马。

五、目的地国免签/落地签，如帕劳对所有国家护照持有人实行落地签政策。

前往南极和北极

由于多数前往南极的游船，是从阿根廷乌斯怀亚出发，所以前往南极，一般需要获得阿根廷签证。由于阿根廷旅游签证办理比较复杂，而且办理个人旅游签证的难度非常大，所以，去南极最简便的方式，就是在中国国内报南极游轮团后，再办理签证。

如果自己能够解决签证问题，顺利进入阿根廷，那么就可以预订更多游轮公司的产品，选择余地要大得多，还有可能在附近岛屿停留。另外，如果时间充裕，也可以在乌斯怀亚预订前往南极的特价船票。

由于很多国家在北极都有领地，因此前往北极，在旅行证件方面要求相对简单。总体说，持有申根签证前往瑞典和芬兰的北极地区，以及持有加拿大签证前往加拿大北极地区的人较多。除此以外，还可以从丹麦申请申根签证前往格陵兰，或者申请俄罗斯签证前往北极地区。



胡尕峰（广告从业者）

喜欢日本文化，尤其是日剧的我，心心念念想去日本旅行好久了，想去实地看看日剧中的那些场景。但可惜的是日本至今为止依然没有全面开放对中国游客的个人旅行签证，也就是说，办理日本个人旅行签证的唯一途径是通过旅行社代办。在资料准备这个环节上，申请日本签证需要准备的资料一点都不比申请申根签证少，甚至更多。不过还好，都是一些材料性质的文件，准备起来并不难。我提供了如下材料：

1．赴日旅行的申请表（旅行社会提供表格）

2．3张2寸白底彩照

3．在日本的行程单

4．在职证明（最好是有公司抬头的信纸）

5．在职公司的营业执照副本复印件

6．资产证明（人民币5万以上，冻结3个月即可，我冻结了8万）

7．银行卡流水单（近半年的银行卡流水）

8．身份证复印件（正反复印，并在同一张A4纸上）

9．户口本复印件

当然，如果你已经预订好了酒店和机票，最好一起将预订凭证提供给他们。5天后，我的日本签证到手。

花甲背包客（资深旅行者）

2011年，我们准备进行一次环球旅行。这次的主要目的地是南非、美国、澳大利亚、中南美洲的一些国家和南极。经常在外旅行的人都知道，发达国家的签证相对比较好办，按照所在国使领馆网上提供的材料清单准备好，一般都能拿到。实际也如此，美国和澳大利亚的签证不需要面试就下签了，麻烦的是南美洲的一些国家。我们一开始想在北京办理巴西签证，把需要准备的材料都准备好了，签证费也交了，到了大使馆才被告知北京地区不接受个人申请，需要走旅行社。这时候已经耽误了半个月。于是转签阿根廷，因为阿根廷也得走旅行社，所以我们找了很多家旅行社，用了快两个月才签下来，当时我们的前一站南非的签证都快过期了，好在有惊无险。因为计划中还会去秘鲁，走之前花了好几千块钱准备各种材料的认证和公证（其中包括一个需要走很多流程的无犯罪记录证明）。但到了阿根廷后，去问当地的秘鲁使馆才知道，这些材料根本不需要，只需要护照和信用卡复印件。当时秘鲁使馆没有人会说英语，我们又不会西班牙语，中间过程就是鸡同鸭讲，各种曲折。

Asam（穷游网项目经理）

东南亚国家签证相对于欧洲和美洲来说算是非常简单了，如今又加上有旅行社可以代办，对懒人来说更是省时又省力。在万能的淘宝上，能够代办签证的商家数不胜数，尤其是东南亚的各种签证，代办价格更是千差万别。我选择的原则是找有资质并且靠谱的大型旅行社，比如中青旅、国旅、佰程、众信、一起飞等，价格上稍微贵一点，但是也算买个安心。下单后，会有专人和你联系，告诉你需要准备的东西、注意事项等，然后你可以通过QQ、邮件等方式和他确认所有电子版材料，之后，再将实体材料和护照一起快递

给他，由他帮你递签或陪你去递签（有些国家需要本人递签），这样能省去因为流程不熟一趟趟来回跑大使馆的麻烦。就拿泰国签证来说，自己递签需要出示资产证明之类的资料，但是通过代理递签的话，只要邮寄两张照片和护照给对方就可以了。之后，等着出签收快递就行啦。

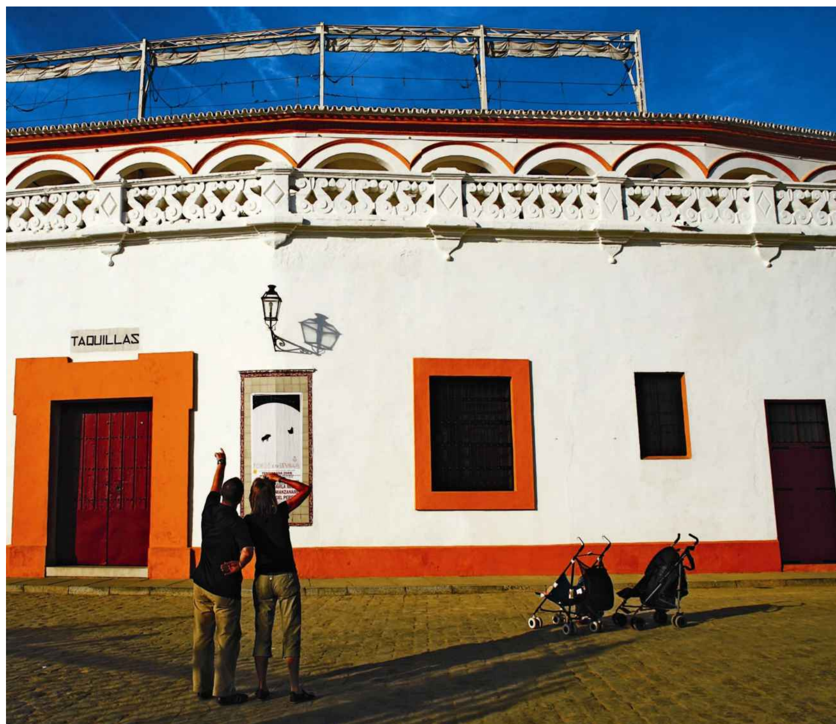


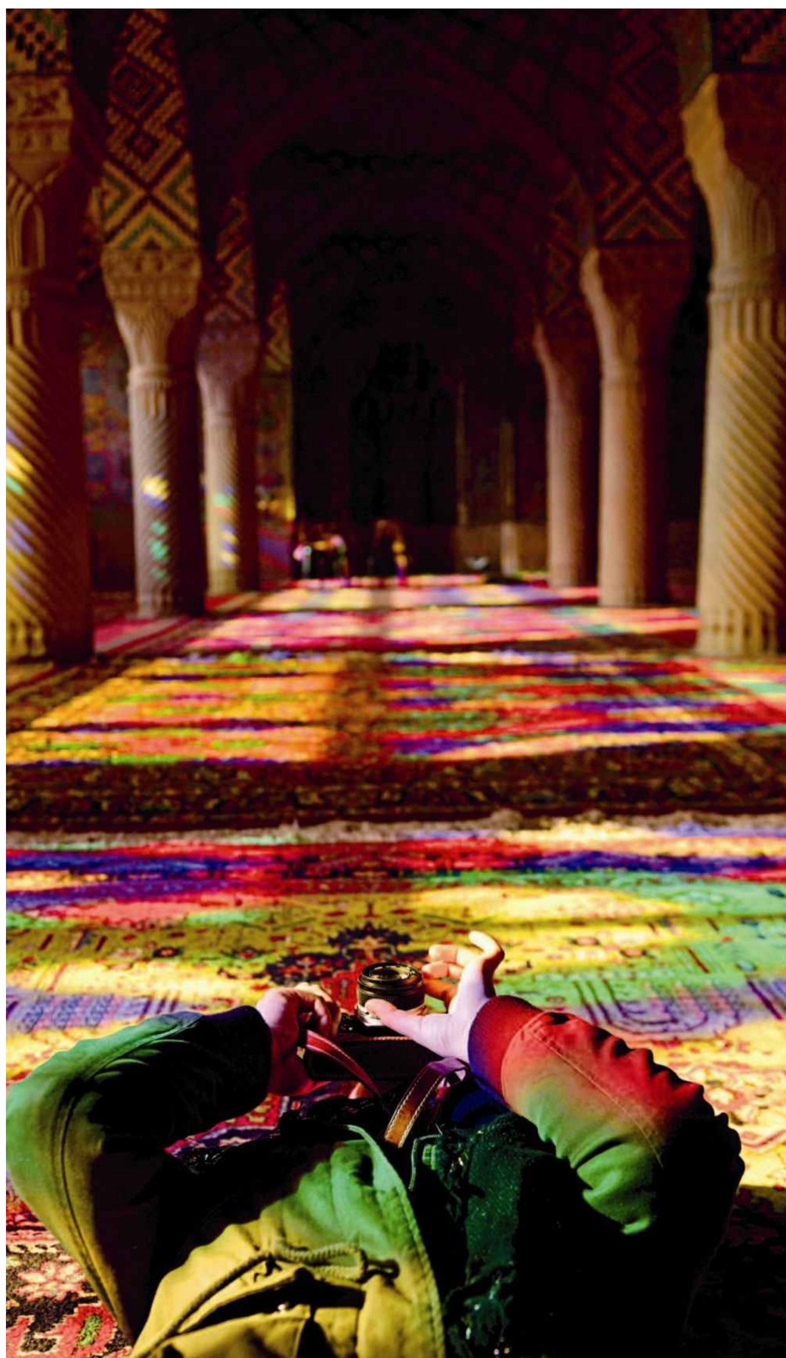
STEP 3　制订旅行计划

TRAVEL PLAN

充分了解你的目的地

如何制订详尽的旅行计划





一次完美的旅行往往需要周密的准备。在境外相对陌生、语言不通的环境下，提前做好行程规划更显得尤为必要。那么，如何制订一份详细、可行的旅行计划呢？来看看我们给你的建议吧。

充分了解你的目的地

学知识，涨姿势

世界很大，丰富多彩。出境旅行，意味着你要与不同的文化、风俗、语言、信仰打交道。而勤做功课，争做一名知其然也知其所以然的旅行者，对提升个人旅行体验、丰富旅行的意义来说，是很有必要的。在选定目的地之后，可通过阅读相关书籍、看电影（电视剧）等方式，了解该地区的有关知识。

阅读相关书籍

Lonely Planet（以下简称“LP”）是目前被全世界背包客奉为出行《圣经》的旅行指南类丛书。目前全球已经有超过200名常年居住在世界各地的作者为这套丛书写作。LP系列丛书鼓励作者用自己的独特视角去探索当地景点和风俗，为旅行者提供公正全面、真实有趣的旅行信息。LP系列丛书通常会深入一些旅行手册不会涉及的小众地区，探讨与众不同的旅行体验，并从背包客的角度告诉你如何节省预算，因此从问世以来一直受到追求独特体验、预算并不丰富的旅行者的追捧。

走遍全球　是一套为中国公民出境旅游提供帮助的指南类系列丛书。从1998年至今，已出版了40余本，基本涵盖了中国公民足迹可到的世界各主要国家和地区。在不断推出新的国家和地区分册的同时，已出版的分册也会每两三年更新一次。走遍全球系列为全彩印刷，对于旅行中看点的介绍更详细直观，非常适合在路上边走边看。

但相对而言，其对历史文化等背景知识的介绍稍显薄弱。

DK目击者系列 是由英国DK公司打造的高级旅行图书品牌。全彩铜版纸印刷、立体地图、百科全书一般翔实丰富的景点介绍，让这套丛书一面世就受到很多旅行者的追捧。全彩印，大量的地图、照片、插图，是这套丛书的亮点，但也正因如此，相比前面两类旅行指南，它的售价更贵，携带起来也更重。

另外，也可以通过阅读其他人写的旅行随笔 ，来了解目的地。旅行随笔类书籍虽大多以个人视角和体验出发，但相比攻略，更能给人以全面的目的地认知，并能帮助你发现不一样的角度。

大部分旅行游记都是以故事和体验见长的。和攻略不同，游记中最吸引人的地方在于每一位作者在旅途中遇见的人、经历的事，以及因为每个人思想性格的差异形成的对同一件事情的不同解读。在不同的时空里，同样是喝一杯咖啡，睡一晚机场，发一上午呆，看一下午云，每个人的故事和感悟可能都不一样。而就是这样丰富而广泛的阅读，也许能帮助你在出行之前对目的地的气质形成情感上的共鸣，从而拥有属于自己的独一无二的旅行记忆。

特别推荐

穷游锦囊

穷游锦囊是穷游网集合全世界网友经验和海外旅行专业知识出品的权威出境游旅行指南，为旅行者提供便携、实用、精简的旅行信息。目前穷游锦囊已经覆盖全球超过150个热门旅行城市和地区，同时还有诸如“热门廉价航空”、“第一次出境旅行”、“法国葡萄酒”、“吃东南亚”等极具特色的专题锦囊。用户可以直接登录穷游网锦囊首页（guide.qyer.com）免费下载所需锦囊（pdf格式），也可以在各移动平台直接下载安装穷游锦囊应用。对于香港、曼谷、纽约等全球热门城市，我们还单独制作了城市指南系列应用，丰富个

性的旅行路线推荐和实用的离线地图会让你的旅程与众不同，也更轻松自在。



城市指南系列应用



穷游锦囊应用

找与目的地相关的电影、电视剧来看

相信有一批人是被拍摄自世界各地的电影触动，想去当地看看的，如《罗马假日》、《西雅图夜未眠》等。冲动地买了机票之后，你可能需要再多温习一些与目的地相关的电影，或许会给你的旅程加分不少。比如旅行归来后你可以拍着胸脯对你的小伙伴说：看见这座喷水池没，就是电影《音乐之声》里玛丽亚教孩子们唱《哆来咪》的地方！

问别人，很管用

上旅行论坛，多学习别人的旅行经验

除了购买相关的旅行指南书籍，在网络上也可以查询到丰富全面的目的地介绍。比如，你可以下载穷游锦囊，跟随我们在当地的作者去熟悉一座城市不可错过的经典行程和独特体验；也可以前往穷游站内信息最全的目的地频道（place.qyer.com），在那里快速查找相关的实用信息。

穷游论坛（bbs.qyer.com）是现在人气最旺的出境游资讯社区，每天，有数以万计的穷游网友在那里分享自己风格各异的游记和攻略。简洁实用的行程单会帮助你快速确定自己的旅行路线，细心网友的旅行账单则会让你对全程预算了然于胸。不走寻常路的人和故事会让你欲罢不能，能让你更全面、多视角地发现这个世界的丰富与美丽。

像走遍欧洲（www.eueueu.com）、背包客栈（www.bbkz.com/forum）等论坛，每天也会有成千上万的热心旅行者活跃在站内的各个板块，为你解答关于出境旅行的大小问题。

特别推荐

Fotopedia

如果你喜欢跟着漂亮的图片去旅行，那么一定不要忘记在移动设备上安装Fotopedia系列应用。通过将全世界的照片和对应的旅行目的地相结合，你可以对即将前往的目的地形成更直观的印象。除了图片，Fotopedia也会在照片旁边附上详细的景点、城市说明和介绍，帮助你全面了解出行目的地的信息。



Fotopedia系列应用



参加各种线下旅行分享会，将旅行变成一种生活

对于预算和假期并不充裕的大部分人来说，每年1～2次的出境旅行显得弥足珍贵。如何让这难得的出行体验更特别、更深刻？如何在不旅行的日子里也可以让世界走近你？参加线下旅行分享会也许是一种不错的方式，旅行分享会能让你有机会同一些资深的旅行者进行面对面交流。分享会的主题也不仅限于旅行目的地本身，而是涵盖自驾、购物、红酒、户外、登山等各类生活方式。在那些不能远行的日子里，让这些丰富多彩的旅行分享会带你打开世界的每一扇窗吧。

当地人，最靠谱

如果对当地的情况实在是心里没谱，或是你将要去的是社会治安不太好，容易发生暴乱、游行的地区，那么可以试试找当地人来做参谋。如果身边有朋友在你想要去的地方定居（移民、工作或求学），那就最好了，向他们询问当地的旅行信息，一定能得到一手、新鲜、有用的资料。如果没有的话，可以试试在网络上，通过电子邮件、Skype ID、Line ID等搜索当地人的信息。这种方法不一定百发百中，但是如果真的找到了，一定会帮你大忙的。如果你的英语不太好，可以试着在一些中文旅行论坛上，找找有没有在目的地定居的中国人。在韩国、日本和菲律宾等一些东南亚国家，以及美国、澳大利亚等华人较多的国家，应该能找到对你的旅行有所帮助的当地人。

特别推荐

TripAdvisor

简称TA，是目前全球最大的旅游评论网站，也是一个活跃的旅行社区。旅行者可以在这里发表旅行中对住宿、餐饮、景点、旅行活动等诸多维度的旅行评论，供更多的旅行者参考和计划行程，做出决策。



TripAdvisor应用



如何制订详尽的旅行计划

提前弄清自己的旅行风格

制订旅行计划是件又复杂又微妙的事。可以说，订计划的人，总

是最辛苦的，但也是最厉害的。而一个人的旅行风格，和自己的性格一样重要。比如学生、上班族、公司高层、自由职业者、旅行从业者，他们之间的旅行风格可能差异会很大……具体地说，玩多少个景点、吃多少顿大餐、走多少公里，这些单方面的因素可能都不是决定一个计划好坏的决定性因素，而应综合分析“目的、时间、费用”三大问题，再做计划。



阿芙（女，**80**后，信息技术从业者）

我和老公特别喜欢去东南亚海岛旅行，但是公司经常加班，而且我们刚结婚，面临车房的经济压力。时间、费用上我们都需要考虑，但我们又不太希望旅行质量太差。所以我们会考虑如何有技巧地请假，也经常会关注廉价航空及酒店预订网站的折扣。我们关注了东南亚地区几家主要廉价航空公司的微博，如亚航（@亚航之家）、宿务（@宿务太平洋航空）、捷星等。每年我们会提前确定几家廉航的大促时间，看看如何把可用的年假最大化地同大促结合起来。在大促的当晚，守在电脑前抢票，志在必得。在酒店的选择上，我们偏向于选择Air B&B（Air Bed and Breakfast的缩写，空中食宿）等一些性价比高且有特色的住宿方式。如果可能，也会避开旺季出行，这样更有可能拿到较高的住宿折扣。

园子（女，**90**后，待业在家）

我梦想间隔年很久了，所以在22岁的时候，勇敢地辞职了！我去了梦想的地方——西藏，并且在尼泊尔玩了一个多星期。因为没

有工作，旅行的费用就是我当时最需要考虑的问题，尼泊尔的住宿很便宜，人均才十几人民币，所以我在尼泊尔多待了好几天。之后一路从尼泊尔去了印度，在加尔各答的仁爱之家做了一段时间义工。再后来一路住青旅和当地的GH，成功地控制了费用，完成了印度之行。明年我准备申请新西兰的打工旅行签证（WHV），在自己还年轻的时候，用自己的双手挣旅费，走得尽可能远，去看看这个世界。

张千里（男，**70**后，资深旅行者，人文地理摄影师）

对于我来说，时间、费用很关键，但是线路最重要，因为希望能在每次旅行中积累更多的照片，一次旅行可能要涵盖很多拍摄任务，所以线路的规划一定要精准、高效。

露子（女，**80**后，互联网公司编辑，古着爱好者）

我想去曼谷，但和别人不大一样的是，我对人妖表演、马杀鸡神马的都不是很感兴趣。相反，对我来说，旅行和“淘宝”是密不可分的。每当我选择去一个地方，首先它吸引我的是当地的人文色彩，其次一定是看这个地方是否有货可淘，行程路线也是根据二手市场、跳蚤市场、旧货集市所在地域和开放时间而定。和当地人一起逛市场、坐公交、坐在台阶上唠嗑、回去背一箩筐宝贝，然后高兴好几天，这才是我想要的旅行。而曼谷的加都加周末市场和极具特色的火车市场，正是我所向往的。

小能（图书编辑）

在去济州岛之前，我找到了“穷游锦囊——济州岛”的作者，给

她发穷游网消息。当时我纠结的是时间如何安排，在北部的济州还是南部的西归浦各待几天合适。她很热心，给了我一些住宿、购物及餐饮方面的建议。最后真如她所说，相比中文区和西归浦，北部的济州市井气息更浓一些，更符合爸爸妈妈的兴趣。

左手（资深旅行者，自由撰稿人，《我们始终牵手旅行》作者）

出发前，我使出文科生的归纳招数，找各种书籍、资料，自制若干表格，方便认清三种宗教在这个圣城中的关联和不同之处，和千里挑灯夜读。而他则寻找到很多马格南大师的照片，和我一起分析环境、拍摄意境和技术手段——在没有到达之前，我们已经对这个城市有所了解。几周后，我们终于身处老城，将书本上看到的那些落到眼中，印到心里。熙熙攘攘的小商品店周围到处是“Where are you from”（您从哪里来）的拉客声，丝毫不见神圣庄严的苦难之路。如果不是出发前看了《耶稣受难记》，我想我会被这些拉客声淹没。一路上，脑中浮现的是电影中出现过的每一站的镜头，亲身感受的是在这个地点发生的事情。那14站对基督徒非常重要的教堂，有的就在两个商店的中间，连门都差点错过。

招财（互联网公司编辑）

2010年8月，我把毕业旅行目的地锁定在瑞典的哥特兰岛。听闻每年8月的第一周，那里会举办极具特色的中世纪节，我和小伙伴们很想知道要和当地人一起狂欢需要做什么准备。我们在couchsurfing的网站上找到了一位当地的沙发主，给他写邮件确认了关于这个节日的具体时间，并了解到整个节日期间，岛上的居民会穿着中世纪的各种传统服饰在古城里闲逛。同时，一些露天广场

还会上演莎士比亚的经典戏剧。于是，行前我们在瑞典当地的跳蚤市场和eBay网上为自己淘到一些中世纪的行头，并在前往哥特兰岛的游轮上温习了莎翁的一些代表剧作。节日当天，很多当地人看着几个亚洲面孔的人穿着欧洲的传统服饰穿梭在人群里，惊讶地对我们竖起了大拇指。而当晚在露天剧场观看瑞典语的《麦克白》时，虽然听不懂，却因为事先了解了大概的剧情，也不至于悻悻而归。

小欣（资深旅行者，《我就是想停下来，看看这个世界》作者）

旅行带给我最大的享受，就是它的不确定性。你不知道会遇见什么样的人，他们身上有哪些好玩的故事等待着你去发掘；你不知道下一个路口会有怎样的风景在等着你；你也不知道旅行途中会冒出什么幺蛾子事情。我很少做详细到每一天的旅行计划，通常是订下主要行程的机票、火车票和热门城市的酒店，提前预习旅行地的文化和安全知识，其他的，就随缘啦。

左手（资深旅行者，自由撰稿人，《我们始终牵手旅行》作者）

走之前的一个月，尼泊尔政局动荡，革命升级。家人和我都很紧张，筹划已久的旅行难道还未开始就要结束了吗？我决定找一个尼泊尔人问问。可是上哪儿去找一个尼泊尔人呢？我先是给不同的旅馆老板写信，告诉他们我即将要去旅行，但是又担心局势。他们每个人都跟我说，没事，这里没有任何异样。可是我还是不放心，怕他们是因为想做成生意才这么说。然后我去谷歌看能不能找到一些尼泊尔人的邮箱，直接和他们聊聊。运气很好，我找到了高亮。那时候我并不知道他是谁，做什么工作，多大，男的女的，总之不

管三七二十一就写了封邮件过去，大致意思就是希望能了解一下当地局势，对旅行是否有影响。他果然很快给了我回复，告诉我那里经常这样，但通常最后不了了之，让我放心前往。因祸得福，我和高亮开始了愉快的邮件来往。

合理利用行程工具，事半功倍

在这里推荐一款特别实用的工具——穷游网的行程助手页面（plan.qyer.com），通过它，旅行者可以自助创建行程。比如借助左上角的“地图”了解你想去的城市的具体位置，设计一条合理路线（一般来说，我们建议不走回头路）并确定每座城市的停留时间。进入每一座城市，你会看到页面右侧有这座城市的推荐景点，甚至餐饮住宿。轻松点击“＋”，这些地方的名字和介绍便会自动加入到你每座城市的行程里。如果你是临时准备出发，对出行地不够了解，不确定每个地方需要停留多长时间，也不用担心，行程助手基于穷游网的百万网友行程数据对每个地方的停留时间做了智能推荐。看看大部分人都停几天，怎么玩，相信你也可以对自己的行程安排做到心里有数。

如果你想补充一些额外的内容，如酒店订单、交通票据等，可以选择备注在页面下方，或是利用右侧的笔记添加功能。最让人惊喜的是，为了让你随时可以把其他网友游记中有用的内容摘抄在自己的行程里，行程助手还提供剪辑小插件，阅读的时候可随时添加，非常方便。

在行程助手里，你添加的所有一切都将保留在云端，你可以导出PDF文件到自己的电脑里打印出来带着上路，也可以直接在线分享给你的伙伴。如果你事先安装了穷游锦囊应用，登录后还可以直接查看自己在网页端做好的行程，在移动端方便地查阅自己的行程计划。

STEP 4　预订
RESERVATION

预订机票

预订住宿

预订旅行保险

预订火车票

海外租车

提前预订景区门票

特殊情况


HOTEL



结束了初期的信息收集，确认大概的旅行计划后，下一步就要开始预订工作了。机票、住宿、当地交通、门票、保险……这些几乎都是需要提前预订的。需要特别说明的是，在实际的准备过程中，一些预订是在制订旅行计划的过程中穿插进行的。甚至有时候，一次预订会直接决定你的一场旅行。

预订机票

目前，几乎所有的机票都可以在航空公司官网上预订。而如果你对这些官网不熟悉，或者只想知道两地之间性价比最高的航线，就需要借助机票搜索引擎的帮助了。以下推荐一些可以方便购买机票的途径：

1．天巡（**Sky Scanner**）

天巡网是全球领先的机票航班搜索引擎，英语名称为Sky Scanner，中文预订的网址为www.tianxun.cn。它并不直接出售机票，而是为客户提供基于价格和地点的机票搜索比价服务，帮助用户寻找理想航线的最便宜价格，再转链至航空公司或是旅游供应商的网站来直接订购机票。

目前天巡网提供超过30种语言的机票搜索服务。其特殊功能“全月比价”和“全年比价”，可帮助用户比较一月之内或一年之内任何航班线路的机票价格；另一款特殊功能“目的地模糊搜索”，可以帮助尚未确定旅行目的地的用户，比较从出发地至世界所有国家、选定国家所有城市的机票价格，帮助用户选择价格最优的目的地。

2．携程等大型国内代理公司

除了通过天巡等机票搜索引擎寻找适合自己的机票，你也可以通过去哪儿、携程、艺龙等大型在线旅行代理公司进行机票预订。这些

网站通常和航空公司、酒店有着稳定良好的合作关系，清晰明了的界面也可以大大节省用户查询的时间。需要提醒注意的是，此类公司提供的机票信息多为国内出发的航班，对国外点对点之间的机票，尤其是国外廉航的航班查询，尚不能提供很好的支持。

3．国内航空公司官网

如果你经常在国内旅行，通过国内航空公司的官网进行国际机票预订是一个不错的选择。熟悉的中文界面和预订习惯、人民币支付、可累计兑换的里程，还有熟悉的机上服务，都是国内航空公司的优势所在。目前，中国国际航空、南方航空、东方航空等航空公司都有众多的国际航线可供选择。建议多关注这些航空公司的微博，订阅其不定期的打折信息邮件，有时候可以遇到性价比高的国际机票。

4．当地的航空公司网站

如果你对某个国家和地区有偏好，或者有明确的出行需求，可以在一段时间内关注出行地的热门航空公司官网，以便及时获得相关的折扣信息。如果经常飞香港，可以关注香港航空或港龙航空；想去斯里兰卡，当然要关注斯里兰卡航空；想以便宜实惠的价格飞欧洲，那一定非俄罗斯航空莫属；如果不是太在意价格，但愿意享受更好的设施及服务，则可以考虑汉莎航空。一些航空公司不提供中文界面，在查询和预订时需要考虑到。

小贴士

付款

在线预订机票时，你一般需要一张具有国际支付功能的信用卡。目前，大部分航空公司支持Visa卡和Master卡的支付。有的航空公司也可以支持中国的银联卡和支付宝（如亚航）。付款完成后，注意查收机票确认订单。一些航空公司会要求你在换登机牌时

提供你预订时候的信用卡作为身份确认，出发前记得把这张卡装进随身携带的行李里。

廉价航空改变生活

近年来，廉价航空开始受到越来越多人的追捧和关注。“2000元中国往返欧洲”，“0元飞向东南亚”，这些听起来仿佛传说般的价格正真实地发生在很多人的生活里。一些著名的廉价航空公司，如亚洲航空（Airasia）和瑞安航空（Ryanair），也因为给力的价格获得了大批的拥趸。廉价航空之所以廉价，是因为他们通过很多办法来降低成本，比如没有免费的飞机餐；托运行李、选座位都要收费；飞行时间常常安排在半夜（叫作“红眼航班”）；起降在离城市中心比较远，甚至是其他临近城市的小机场（所以有时候你需要睡在机场）；延迟、取消航班的服务也不是太周到。不过，如果你对上面的这些“麻烦”都有应对之策，就大胆选择廉航吧！

其实，随着航空公司的竞争日益白热化，廉价机票也并非廉价航空公司的专属。一些世界级的大牌航空公司，如汉莎航空、阿联酋航空、阿提哈德航空，有时候为了促销，也会在一年中的某些时段不定期放出一些价格非常吸引人的机票。因为数量有限，这些机票往往在放出来的几分钟内就会被一抢而空。每每此时，在抢购前获得消息的人通常更容易捡到便宜。

以下是几种常用的廉价航空，出行前可以关注。

特别推荐

穷游机票频道

在穷游机票（flight.qyer.com）频道，我们选择同世界上最大的机票搜索引擎天巡合作打造最强大、智能的机票搜索平台。任意

输入你的出发和到达城市，便可以快速查找到所有飞行于这两座城市间的航线（含廉价航空）和实时含税价格。选择你感兴趣的航线，页面会从穷游跳转到对应的航空公司或授权代理机构页面，最终完成一次完整的预订。

亚航（**www.airasia.com**）

亚洲最大的廉价航空公司。总部设在马来西亚吉隆坡，航线几乎遍布东南亚所有的热门旅行目的地。亚航每年夏天和冬天各有一次大促，平时也有不计其数的各类促销。目前，亚航已开通国内北京、上海、广州、杭州、成都、重庆、武汉等诸多热门城市往返吉隆坡、曼谷、普吉岛、沙巴等地的热门航线。喜欢去东南亚旅行的同学可关注。

宿务太平洋（**www.cebupacificair.com**）

宿务太平洋航空公司是菲律宾最负盛名的廉价航空公司，经营着菲律宾国内最多的航线和一些国际航线。一直以来，宿务太平洋都是中国出发前往东南亚最便宜的选择。尽管曾经几十元人民币往返马尼拉的岁月一去不复返，但是现在往返只需几百元人民币的促销价，依旧让很多人垂涎三尺。

易捷航空（**www.easyjet.com**）

易捷航空（Easyjet）是欧洲最大的廉航之一，价格虽然不一定总是最低，但航线绝对最丰富。有些目的地即使你没听说过，但只要易捷开通了航线，基本上都是值得研究一下的旅游胜地。

特别推荐

穷游折扣应用

为了帮助更多旅行者找到此类打折信息，穷游网专门开发了穷游折扣这款应用，能帮助你用最快的速度第一时间搜罗每日全球旅行折扣，找到让你心动的价格。选好想去的目的地，出发吧！



穷游折扣应用

预订住宿

无论在哪里旅行，住宿都是影响旅行体验的最重要因素之一。出境旅行，人生地不熟，出发前确定好自己的住宿是赢得安全感的有效方式。和国内的住宿预订方式不同的是，国外的住宿绝大部分都可以在网上预订，你可以根据你的预算和喜好选择不同的住宿标准。

酒店（**hotel**）

星级酒店是大部分游客在旅行时首选的住宿方式。这通常是因为这类酒店的预订过程简单，服务标准统一，平台推送给力。遇到打折和促销时，其性价比的优势则更加明显。Booking、HRS、Agoda等网站是预订海外酒店的热门选择，在这些网站预订时，有的无须预订费（如Booking），但大部分预订都需要提供信用卡授权。如果计划临时发生变化，记得在网上或者给酒店发邮件取消订单，否则有些网站会收取一定费用。

Booking（**www.booking.com**）

Booking隶属于Priceline酒店集团，是目前世界上客房销量最大的网上住宿预订平台，拥有包括全球30万家酒店的庞大数据库。在Booking上预订酒店，你可以根据价格、位置、服务、清洁度等诸多维度查询目的地酒店，还可以参考过去用户留下的酒店点评。目前，穷游网的酒店频道已经同Booking进行了全面打通与合作。用户可以直接在这里通过方便快捷的中文页面进行查询和预订，使用起来非常方便。

HRS（www.hrs.cn）

HRS（全球订房网）起源于欧洲，目前其预订网络已覆盖全球180个国家，拥有超过25万家酒店商户。HRS的主要酒店分布在欧洲，网页端经常会放出一些半价精品酒店和到期时间，性价比很高。

特别推荐

最后一分钟，发现海外特价酒店

如果你喜欢随性自由的旅行，或是因为种种原因出行前没有订好酒店而不得不去当地现找，那就去穷游的海外特价酒店频道（http://www.qyer.com/hotelDeal/）碰碰运气吧！这里常年更新世界各热门城市最后一分钟的超值折扣酒店，最低可达2折！不过，如果是旺季出行，还是建议行前订好，以免一不小心露宿街头哦！

Agoda（www.agoda.com.cn）

如果说Booking着眼于世界，HRS专注于欧洲，那么Agoda毫无疑问就是亚太地区的老大了。在经济实惠的东南亚地区旅行，Agoda可以帮助你找到很多价格便宜、条件舒适的经济型酒店，网站预订更是支持37种语言，提供24小时服务，随时为你解决各种问题。

青年旅舍（hostel）

如果你喜欢简朴而有特色的住宿，或是愿意在旅行中与世界各地的旅行者交流，青年旅舍一定是你的不二选择。与酒店不同，青旅一般按照床位来计算价格，因此价格上会相对便宜。在青年旅舍，一个房间里可能会有六到十几个人，有时候可能男女混住。在这里，年轻人会在一起分享旅行中的见闻，结识朋友，青旅也因此显得嘈杂和欢乐。大部分青年旅舍中旅行者的文化气氛浓烈，在跟旅行者们和前台人员的交流中，你可以得到很多新鲜有趣的资讯以及来自世界各地的传奇故事。当然上面这一切都基于你喜欢交流、热爱分享的开朗性格，如果你只是想安静地待着睡个好觉的话，青旅就不适合你了。

目前，你可以在hostelworID.com、hostels.com和hostelbookers.com上预订青年旅舍。

特别推荐

国际青年旅舍（YHA）

国际青年旅舍是一个青旅联盟，你可以通过YHA的会员卡在全球加盟的青旅获得价格优惠。你可以通过YHA的官网申请办理让他们邮寄给你，也可以前往当地已获授权的YHA直接现场办理。中国官网的地址是www.yhachina.com。

家庭旅舍（guest house，简称GH）

除了酒店和青年旅舍之外，在东南亚、南亚和欧洲的一些热门城市，还有很多独立的家庭旅舍。它们的价格比酒店便宜，又不用像在青旅一样和很多人混住多人间。家庭旅舍多为双人间，房间内条件通常不错，有些因为主人的个人喜好，而在设计上很有特色，所以很受旅行者的欢迎。你可以在网上通过“目的地＋guest house”搜索到当地很多家庭旅舍，然后通过邮件预订。如果不是旅行旺季，也可以到了当地再找，只是会稍微麻烦一些。

华人家庭旅馆

在很多欧洲的旅游城市，还有华人家庭旅馆的服务。相比前面说到的诸多住宿，它有不少优点：首先是价格便宜，通常华人旅馆的住宿和普通旅舍的价格差不多，但会包含早晚餐；其次，华人旅馆通常由在海外定居的华人开办，因此基本都能说汉语，你可以向店主咨询当地的信息和旅行线路，沟通完全无障碍；最后，目前很多华人旅馆提供地道中餐。出门在外，尤其是在以面包牛奶为主食的欧洲，游玩一天回到住处，来上一碗热气腾腾的饺子，或是几样熟悉的中式炒菜，想必是所有中国胃都向往的幸福体验吧！

需要提请注意的是，华人家庭旅馆条件有好有差。因为是家庭作坊式经营，流程上也可能不太规范。住进去究竟怎么样，有些时候真得碰运气。为帮助更多的旅行者选择靠谱的华人旅馆，穷游网专门开设了华人旅馆频道（www.qyer.com/shop），在这里你不但能查到很多华人旅馆的信息，还可以看到过往用户的旅馆点评。选择信用较好的旅馆，会让你的旅行更方便也更安全。

其他

除了以上提到的各类住宿，随着目的地的不同，还有很多地区性的特色住宿可供选择。例如，在美国等以汽车为主要旅行工具的国家，自驾旅行通常离不开公路边的汽车旅馆（motel）；如果你喜欢户外，在一些国家公园还有收费的露营地（camp site），提供从水源到电源等一整套设施；如果你喜欢在旅行中和当地人交流，不妨选择一些家庭旅馆或者民宿，以及一些包含早餐的家庭旅馆（Bed & Breakfast，B&B），它们大都可以在www.bedandbreakfast.com预订。

另外，对于偏爱在一个地方长待或者度假休闲的旅行者来说，没有什么比短租公寓（vacation rental）更经济划算了；而如果你偏向

高端，新兴的小型奢华酒店（small luxury hotel，www.slh.com）也是一个不错的选择。

特别推荐

互助友爱沙发客

近年来，随着自助旅行的兴起，一种名为沙发客的住宿方式正为越来越多的旅行者所接受。沙发客起源于一个名为couchsurfing的网站（www.couchsurfing.org），是一个为全世界热爱旅行的朋友搭建的互助换宿平台。简单来说，如果你是这个网站的注册会员，当你旅行到一个目的地，便可以在网上寻找当地的沙发主，请求获得免费住宿的机会。同样，当有别的会员来你的城市时，你也可以接待他们住你家。沙发旅行为很多人节省了日常的住宿开销，也为喜欢交朋友的旅行者提供了近距离和当地人交流的机会，因此受到了越来越多人的追捧。不过，毕竟是住在陌生人的家里，这种方式还是存在一定的安全隐患。我们建议，在寻找沙发主的时候，尽量选择个人资料详细、好评多的沙发主，更有保障。

预订旅行保险

每个人出行前都希望自己的旅途安全愉快。然而，航班延误、行李丢失、旅途疾病，以及其他各种乱七八糟的事情谁也没法控制。因为语言不通，又身处异国他乡，寻常生活中的一点小意外都可能让你付出高昂的费用。而如果此时你购买了旅行保险，走正规保险公司的理赔程序，事情就会简单很多。目前，旅行保险的涉保内容几乎涵盖出境旅行的方方面面。在申请一些国家的签证时，申签材料中甚至要求必须有保险保单。

预订旅行保险非常简单。全球最大的几家保险公司如美亚、万国等，都会为广大旅行者提供专业实用、性价比高的保险服务。你可以

根据自己的具体情况选择适合自己的保险，在各家的网站直接在线下单。如果你不知如何选择或对预订流程不熟悉，可以直接到穷游网的保险页面（bx.qyer.com），了解各家保险公司推出的保险项目，页面上还有专门为预订准备的手把手教程。

预订火车票

在一些国家和地区，火车旅行是最经济便捷的方式。这些地区包括全世界铁路网最密集、站点最多、车次最频繁的欧洲大陆，也包括物美价廉、号称拥有全世界最伟大铁路系统的南亚大国印度。随着互联网的普及，现在绝大部分国家的铁路订票都可以在网上操作完成，购买跨国火车票也不再是一件复杂的事情。

欧洲铁路

欧洲的一路风光需要时间和银子去慢慢欣赏，而对于自由行的驴友来说，铁路是最理想的交通方式，从速度和价格上来说都能较好地顾及。从硬件上，很多欧洲铁路可与国内高铁相媲美，软件和管理上则明显高出一个档次。绝大多数情况下，每趟车的乘客都不会特别多。而火车作为欧洲工业革命的一个历史见证，本身也是个工程学奇迹。一个拥有200多年历史的繁杂运输网络，由说着不同语言的近30个国家共同运营。由上百种年代各异、速度不同的列车组成的庞大运输队伍，每天运送数以百万的旅客，却总能够做到如瑞士钟表般分秒不差，尤其在德语系和北欧国家。

欧洲也是全世界铁路网最密集、站点最多、车次最频繁的大洲。火车站多达上万个，大小城市几无例外由密集的铁轨相连接。欧洲的大小很特别，真正意义上的欧洲（申根区）只有中国面积的三分之一。我们常去的旅游地相对集中，尤其是西欧，城市间距离普遍在几百公里以内。而且欧洲的火车站多建在市中心，前往火车站的通勤极

其便利。最近几十年间，德国、法国、西班牙、意大利、荷兰、比利时等纷纷建设高速铁路，使得火车出行更快捷。

对于大多数第一次去欧洲的人来说，在这片袖珍的大陆上旅行，如果只是走马观花地踩点，火车这种一扫一片的交通方式会比飞机更加简单而高效。一般来说，如果你有超过3个城市的旅行计划，每座城市相距不超过700～800公里，坐火车出游无疑是最好的选择。但如果是深度游，且目的城市间距离超过1000公里，则更推荐廉价航空。

特别推荐

穷游锦囊——欧洲铁路

http://guide.qyer.com/europe-railway

对于自助游欧洲的旅行者来说，铁路是最理想的交通方式，如果是一站一站的玩法，从速度和价格上来说都能较好地顾及。“穷游锦囊——欧洲铁路”能手把手教你如何订票，从买票到上车，向你详细讲解欧铁通票是怎么一回事，如何购买和使用欧铁通票等等。

小贴士

廉航与火车

算一笔简单的账：从阿姆斯特丹前往巴黎，直线距离800公里。航班飞行时间1小时20分钟，机场到市区时间，巴黎40分钟，阿姆斯特丹半个小时，候机时间1个半小时，出机场还要再过一次护照检查，总共花费4个小时以上；而从阿姆斯特丹直达巴黎的火车时间在3小时45分钟左右，廉航没有任何优势可言。从班次上来说，每天北风女神城际快车多达8班，灵活性远远好于廉航。从价格上来

说，经常出现的40欧左右的火车打折票完胜廉价航空的80～90欧机票。

车次查询

在欧洲，最主要的铁路服务供应商包括德国铁路（DB）、意大利铁路（FS）、法国铁路（SNCF）等。虽然公司众多，车辆款式、车厢结构各异，但是它们已经逐渐融合。在申根国家间穿行没有任何边境和过境检查的概念。

订票

A．火车站买票

在火车站有两种买票方式，一是在售票窗口人工买票，二是在自动售票机上购买。如果对于车次和票价有疑问，最好采取第一种购票方式，以防造成不必要的损失。除了现金，绝大多数车站都可以用信用卡买票，普遍支持Visa卡和Master卡。建议把目的地的名字提前写下，以防止因为语言障碍买错票的尴尬。

小贴士

推荐使用德国铁路的官网和奥地利铁路的官网来查询所有欧洲铁路的车次。

德国：www.bahn.de

英国：www.rail.co.uk

法国：www.sncf.com

爱尔兰：www.irishrail.ie

奥地利：www.oebb.at

瑞士：www.sbb.ch

西班牙：www.renfe.com

荷兰：www.ns.nl

比利时：www.b-rail.be

卢森堡：www.cfl.lu

葡萄牙：www.cp.pt

捷克：www.cd.cz

波兰：www.pkp.pl

匈牙利：www.mav.hu

斯洛伐克：www.zsr.sk

罗马尼亚：www.cfr.ro

瑞典：www.sj.se

芬兰：www.vr.fi

挪威：www.nsb.no

丹麦：www.dsb.dk

意大利：www.trenitalia.com

斯洛文尼亚：www.slo-zeleznice.si

小贴士

电子车票

下图为网上订的德铁电子票，车票上明确标出转车的时间、站台号和车次。务必保护好条形码（QR码），如果破损可能会给你的行程带来不便。

DB BAHN **Online-Ticket**

Bitte auf A4 ausdrucken

Barcode bitte nicht knicken!

ICE Fahrkarte

Gültigkeit: **ab 06.10.2012**
UMTAUSCH/ERSTATTUNG 15 EURO; AB 1.GELTUNGSTAG AUSGESCHLOSSEN

Sparpreis (Einfache Fahrt)
Klasse: **1**
Erw: **1**
Hinfahrt: **Frankfurt(Main) → Salzburg**, mit ICE, (N-SP4010)
Über: **F-Hbf 7:54 ICE925/M-Hbf 11:27 RJ65**
GILT NUR FÜR EINGETRAGENE ZÜGE / TAGE / ZEITEN (ZUGBINDUNG); NV = NAHVERKEHRSZÜGE VOR / NACH FERNVERKEHRSZÜGEN; GILT JE FAHRT MAX. 1 TAG BIS FOLGETAG 10 UHR

Hinfahrt:
Zertifikat: **20CW 0RGU UPH**
Gültig ab: **06.10.2012**

Zangenabdruck

Ms. Jiajia Dong
ID-Karte: **VISA Card [redacted]**
Auftragsnummer: XH7LXY

Zahlungspositionen und Preis

Positionen		Preis	Mwst D: 19%	
ICE Fahrkarte	1	109,00€	109,00€	17,40€
Reservierungen	2	4,00€	4,00€	0,64€
Summe		**113,00€**	**113,00€**	**18,04€**

Kreditkartenzahlung

Betrag	113,00€	VU-Nr	4556695619	Transaktions-Nr	273062
Datum	30.09.2012	Gen-Nr	346876		

Ihre Kreditkarte wurde mit dem oben genannten Betrag belastet. Die Buchung Ihres Online-Tickets erfolgte am 30.09.2012. DB Fernverkehr AG/DB Regio AG, Stephensonstr. 1, 60326 Frankfurt, Steuernummer: 045 231 28552.

Ihre Reiseverbindung und Reservierung Hinfahrt am 06.10.2012

Halt	Datum	Zeit	Gleis	Fahrt	Reservierung
Frankfurt(Main)Hbf München Hbf	06.10. 06.10.	ab 07:54 an 11:12	4 22	ICE 925	1 Sitzplatz, Wg. 29, Pl. 52, 1 Fenster, Großraum, Nichtraucher
München Hbf Salzburg Hbf	06.10. 06.10.	ab 11:27 an 12:56	11 34	RJ 65	1 Sitzplatz, Wg. 26, Pl. 55, 1 Fenster, Tisch, Nichtraucher

Hinweise:
- Die Fahrkarte muss ausgedruckt vorliegen und gilt nur zusammen mit der beim Kauf angegebenen eigenen gültigen Identifizierungskarte
- Bei Normalpreisen auch in anderen Zügen als in der Reiseverbindung angegeben innerhalb der Geltungsdauer gültig (ggf. Aufpreis für anderen Weg erforderlich)
- Erstattung oder Rücknahme über www.bahn.de, in DB ReiseZentren oder die in Ihrer Auftragsbestätigung angegebene Serviceadresse. Keine Erstattung oder Rücknahme in Reisebüros
- Das Online-Ticket gilt nur für den unter "Fahrkarte" angegebenen Reiseabschnitt. Die Übersicht "Ihre Reiseverbindung" enthält ggf. Reiseinformationen zu Teilstrecken (z.B. mit dem Bus), für die ein weiteres Ticket erforderlich ist
- Wenn Ihr Ticket die City-Option beinhaltet, gilt diese nur am Ankunftstag der Hinfahrt bzw. am Abfahrtstag der Rückfahrt (Reisetage wie unter "Ihre Reiseverbindung" angegeben)
- Für Fahrten im City-Gebiet mit City-Ticket oder City mobil muss die Echtheit des Online-Tickets durch den Zangenabdruck des Zugbegleiters bestätigt werden
- Es gelten die Beförderungsbedingungen der DB AG bzw. besondere Regelungen für bestimmte Strecken und Angebote (z.B. innerhalb von Verkehrsverbünden, Tarifgemeinschaften, Ländertarife) .

Mehr Information gibt es unter www.bahn.de/onlineticket. Informieren Sie sich unter www.bahn.de/reiseplan zeitnah über ihre Verbindung. Wir danken Ihnen für Ihre Buchung und wünschen Ihnen eine angenehme Reise!

B．网上预订

网上预订非常方便，各欧洲铁路的网站多可以提前半年预订车

票。预订时需要使用信用卡，国内主要银行的Visa卡和Master卡均可，手续费2欧以下，或者不收费。预订完成后电子车票会自动发送到你邮箱。乘车时务必带上打印出来的电子车票（online-ticket）。

在国内，你也可以通过一些线下的旅行社代理购买欧铁通票，但是普遍比在网上预订要贵不少。

特别推荐

年轻人的福利——欧铁通票

欧洲火车通票有40多年的历史，从一开始就是为年轻人长时间出行设计的，到90年代开始分为两家，一家叫InterRail，欧洲居民可以购买；另一家叫EuRail，供欧洲居民以外的人专用。如果你在欧洲上学（居住6个月以上），那么一定买InterRail通票；如果你在国内或者其他国家，那么就稍微破费点买EuRail吧。总体来说InterRail通票比EuRail便宜不少，用法其实完全一样，只是价格和组合方式略有不同。EuRail从有效期/使用期上分很多种：从3天到3个月，按照几天内用几天分类，比如2个月内用10天。“用”就是在这几天里能坐车，剩下的时间虽然是有效期内，但不能坐车。InterRail的情况也类似。25岁及以下和26～60岁价格相差35%，差值经常超过100欧。InterRail还有老年票。无论是InteRrail还是EuRail，都可以通过网络进行预订。

印度铁路

印度是最早开通火车的亚洲国家，也是20世纪90年代前铁路总里程最长的亚洲国家。今天印度铁路的总里程已达6.4万公里，拥有6853个车站，日发车量达1.5万人次。美国《国家地理》杂志称其为世界上最伟大的铁路系统。

印度的铁路系统和这个国家的种姓制度一样，有着令人眼花缭乱的车厢等级，从高帅富的一等空调卧铺（1st A/C tier）到最平民的无预订二等硬座（unreserved 2nd class）。每相差一个等级，票价就会相差几乎一倍。

我们推荐在印度旅行的旅行者乘坐三等空调卧铺（3rd A/C tier）及以上的车厢等级，以获得较为舒适的乘车体验。冬天短途旅行（3～5小时）时，如果想体验一下真正的印度，也可以去尝试空调硬座（A/C chair）甚至是无空调一等硬座（1st class）挑战一下自己。



目前你可以在www.cleartrip.com上，提前订购90天之内任何车次和等级的车票，也可以直接前往车站的柜台购买。印度的火车站大都有为外国人准备的购票窗口，可让你免去排队之苦。有些车站还有

专门为外国人开设的候车厅。

海外租车

随着国内私家车的普及和海外租车公司业务的发展，租车自驾正被越来越多的旅行者所接受。比起飞机和火车，自驾可以脱离航班和列车时刻表的限制，在时间和路线上享受更多的自由。同时，在飞机和火车票价都比较高的欧洲，由于很多高速公路都是免费的，多人出行选择自驾还可以分摊交通成本。在自驾发达的澳大利亚和新西兰等地，房车自驾更是让很多中国人享受到移动居家的新型旅行方式。可以说，自驾让旅行变得更多彩。

出境自驾，你需要准备好自己的护照、一张具有国际支付功能的信用卡和一本已公证的国内驾照。出行前，你可以按全球知名的几大租车公司名字（如Herz、AVIS等）进行搜索，也可以按出行目的地选择。

提前预订景区门票

在海外，一些世界级的景点往往人满为患。为了节约排队时间，或是为了限制每日参观人数，一些景点提供门票网络预订服务，有些时候还会有优惠。在人力成本昂贵的欧洲，这一点尤为普及。出行前建议在谷歌上查询相关景点的官网获取门票预订信息，同时注意景点开关门时间、门票适用范围，以免买错门票，造成不必要的麻烦。

特殊情况

成功的行前预订是顺利出行的保证之一，然而，迟到、误车、罢工、天气影响、不可抗力……任何一环出现差错都可能让你的预订失去作用。除了前文提到的旅行保险可以减轻损失，最重要的是在行程

中留出足够的机动时间以应对变化。

转机延误

因为前一段航班延误导致下一段没有赶上飞机，这大概是很多旅行者遭遇过的最坑爹的事情。在这种情况下，我们建议你第一时间联系航空公司，争取搭乘下一班飞机前往目的地。在与航空公司沟通未果的情况下，再联系保险公司处理相关索赔事宜，并尽快买下一班飞机的机票，以免耽误更多行程。如果后续行程可能受到延误，应尽快联系相关酒店和约定好的交通接驳，进行取消或改签，将损失降到最低。

赶火车

如果你预订的交通工具是火车，我们建议你提前至少1个小时抵达发车的火车站，确认发车站台。如果你使用的是灵活选定日期（flex）的欧铁通票，还需要同车站工作人员进行相关票据确认。

罢工

境外旅行时，尤其在一些欧洲国家，常常会遇到当地工人罢工从而影响日常行程。罢工当日，相关的公共服务会暂停，订好的车辆停开，城市里还有可能有示威游行。出于安全考虑，我们建议此时不要前往游行地带以免发生意外，同时尽力联系航空公司和铁路部门争取赔偿。另外，如果涉及下一行程的预订变更，需提前24小时通知酒店以减少损失。

特别推荐

穷游租车

通过穷游租车频道

（http://car.qyer.com/），你可以方便地进行在线预订。目前，穷游租车频道提供全球6000多个地点最优惠的租车服务。

天气

俗话说，“天有不测风云”。到遥远的地方旅行，一定会有机会碰到不好的天气。在东南亚的一些国家，火车站、机场等可能会因台风、海啸、暴雨等而停运，此时，怨天尤人就没什么用了。如果购买了旅行保险，就按照保险公司所述的流程争取索赔。其余的，只能看运气了！



兔子（互联网公司用户界面设计师）

我在一家旅游互联网公司工作。平时假期比较多，请假也比较自由。也因为工作的关系，平时经常关注各类折扣信息。对我来说，预订机票这件事情通常是突然决定的。去年8月，亚航大促。我和我的几位同事以2200元每人的价格抢到了今年4月北京往返印度加尔各答的机票，中间还可以在吉隆坡过境停留；今年1月，葡萄牙航空促销，6月香港出发2000元往返大西洋上的一座海岛。正在每天和老公盘算去哪里度蜜月的我想都没想就出票了。很多人总是觉得要等签证搞定了再订票，或者等有假了再订票，这样等你万事俱备的时候，可能机票价格就涨上去了。我的经验是，一般来说，如果有正当工作，都不会被拒签。这时候遇到白菜票，一定不能犹豫，必须果断出手。

花甲背包客（资深旅行者）

2008年，我们第一次出境旅行，前往欧洲。为了节约预算，我们选择了3～6月的淡季。这样一方面能够尽享欧洲的春天，另一方面也避开了旺季的汹涌人群，住宿费用也便宜一半以上。一路上，我们都是到了当地再找酒店，这招一直好用，直到6月的一天来到奥地利萨尔茨堡。当时正好赶上欧锦赛，城里普通酒店的标间都涨到了至少300欧／晚。而附近的德国城市慕尼黑也完全满客。幸运的是，凭借不限次数的欧铁通票，我们找到了德奥边界一个名叫贝尔希斯加登的小镇，50欧就搞定了阿尔卑斯山脚下一座差不多四星级标准还带早餐的民宿。离萨尔茨堡只有1个小时的车程，非常超值。

左手（资深旅行者，自由撰稿人，《我们始终牵手旅行》作者）

我热爱旅行，所以我希望父母也有机会看到我看到的世界。因此，最近的两次欧洲和加拿大旅行，在保证舒适性的基础上，我决定完全按照我的方式带他们一起旅行。除了自己开车以外，最喜欢的住处就是带厨房的公寓。因为父母多半吃不惯西餐，而如果有齐全的厨房设备，就可以让他们轻易地吃上煮米饭、番茄炒蛋或者炒蔬菜。而在美国、加拿大等国，超市里更是有酱菜等纯正中国口味的食物出售。

方便面（男，穷游网首席执行官及创始人）

在欧洲留学的时候，我还是名穷学生，经济上并不宽裕。平时打工挣钱，努力读书，出境旅行是想起来都很奢侈的事情。一次偶然的机会，我发现网上有瑞士的一家四星级酒店的促销，才1欧元。抱着试试看的心态，我当时就用1欧元订了下来。之后按同学的建议

在瑞安航空上抢了一张白菜机票，就这样促成了一次瑞士的旅行。当时很清楚地记得，出示这1欧元的酒店订单时，身边其他登记入住的用户都是正常几百欧的价格预订的，瞬间觉得自己捡了一个真正的大便宜。从那以后，我对所有的折扣促销类信息都非常关注。对我来说，省钱是一方面，高性价比和这种人无我有带来的“优越感”才是让我们乐此不疲的原因。

STEP 5　旅行装备

BAGGAGE

证件和财物

衣物准备

电源和电器

救急药品

摄影器材


GREGORY.
NATIONAL
THE NORTH FACE



出境旅行，如何准备行李是门学问。有些人习惯把全副家当都背在身上，有些人却愿意只带一个小包轻松上路。一般来说，选择什么样的旅行装备同你偏好的旅行方式有关。喜欢城市旅行的话，不妨带上一只旅行箱。如果交通方便，或者酒店都已经预订好，拖箱子扫货是很惬意的，旅行箱省力，容量也大。而如果你更喜欢前往一些不发达地区，或者喜欢在旅行中安排一些意外因素，甚至是走户外路线，那么一只拥有良好背负系统的背包一定是最合适的选择。

除了放主要行李的背包外，推荐多带一个可折叠的小背包或者腰包，你就可以把大件行李放在酒店里，上街闲逛或者进山徒步都只带随身物品。

无论你是哪种类型的旅行者，每次出门前整理行李终究是件琐碎的工作，总有人抱怨带的东西多而无用，也有人出门后才发现忘了这个，丢了那个。这时候一份好用的装备清单就显得尤为重要。旅行应用穷游清单对旅行中一些必备物品进行了详尽细致的归纳，同时还包括了出行前的待办事项。以后出行前，对着打钩就可以啦！

证件和财物

出国旅行时，证件一定要加上双重保险！一定！在国外补办护照非常非常麻烦！在出发之前，最好把所有重要的文件，包括护照、签证页、保险等，复印上几份，和原件放在不同的地方。同时，扫描好所有的重要文件放在自己的邮箱里。即使行李全部丢了，只要能上网，就能找到需要的文件。

另外，不要带太多现金。在能够使用信用卡、银联卡的地方，比如美国、欧洲和东南亚大部分国家，随身的现金够用就好了。一方面是安全，另一方面大额现金使用也不方便，很多欧美人会被动辄上百美元/欧元的钞票吓到的。另外，可以把一些备用的现金藏到包里、

身上一些比较隐蔽的地方，以防万一。

衣物准备

出发之前，不要忘了先查询当地的天气！如果你雨季没有带伞、去海滩没有带泳衣还是小事，如果你短裤T恤出现在寒风瑟瑟的机场，而且还需要坐车到航站楼，可不要说没有提醒过你哦！

还有一个给女生们的小建议：衣服少带些，因为你会在旅途中买。不管是商场里惊人低价的品牌服装，还是小巷里的创意小店，或是异域色彩浓郁的当地服装，你可能很难忍住不下手吧？

小贴士

冬天从北京飞到东南亚时，厚重的羽绒服怎么处理？

1　如果可以，带上一位送机的亲朋，在离开北京的时候将身上的厚重衣物委托给TA，等你回来的时候，也得麻烦TA过来接机哦。

2　如果出行时间不长，可以将厚重的衣物寄存在机场。回来的时候直接领取便可。

3　直接穿上夏天的衣服，出门打车前往机场。回程的时候也是一样。减少在外面逗留的时间防止感冒。

拖鞋、牙刷、牙膏。　一定要带，国外的酒店通常不提供这些物品。毛巾 也最好自备。如果你有喝开水的习惯，最好带一个小电热水壶 ，国外旅馆一般没有。

小型电吹风。 可以用来吹干头发，特别是长头发的女生。虽然酒店一般都提供吹风机，但各类旅馆就不一定了。如果洗了衣服总是晾不干，也可以用吹风机吹干后带走，有时还能用来烘干淋湿的物品。

不过最好带瓦数小一点的，以免超过酒店限定的功率。

一本结实的记事本。 虽然有各种手机平板，也总比不上在纸上描画的随意和心情。

带一本书，或者**Kindle**一类的电子书。 书的内容不一定要和旅行有关系，可以陪伴你度过在飞机、火车上的漫漫时光。

几件中国特色的小礼品。 可以送给当地人当礼物，感谢他们在旅途中给你的帮助；即使是不怎么值钱的小物件，这份心意也会给你带来友好的微笑。

手电筒或者头灯。 去一些比较偏远的地区或者需要早出晚归的时候最好带上。另外，旅途中未必总能很精确地按行程走，如果当天的行程延误，或者是在野外活动的时候，就会很需要照明工具。

避孕套。 这不是开玩笑！套套除了能在紧急情况下保护你和对方，还可以用来做手机防水套、止血带、漂浮气球，用途很多哦。

小贴士

选择旅行箱乘坐航班时注意不要超重，因为有的旅行箱自重很重。

小贴士

“穷游锦囊——出行装备”pdf版下载地址：http://guide.qyer.com/packing-list/

穷游清单应用下载链接：http://app.qyer.com/list/



穷游清单应用

有用的小物件①

1.垃圾袋



a.装垃圾



b.背包防雨罩



c.卫生条件不好的地方套在盆上接水洗衣服

2.口罩



a.挡灰尘



b.让睡相更好看

3.卫生巾



a.止血棉



b.吸汗鞋垫



c.泡着冰水
盖额头上退热

4.安全套



a.橡皮筋



b.止血带



c.防水罩

有用的小物件②

5.绳子


a.晾衣绳



b.绑行李加固背包



c.临时充当皮带

6.香皂


a.洗衣服



b.洗澡...

7.吹风机


a.吹头发


b.吹干衣物

部分内容来自网友@格尔的海

锁　带一把小锁，旅途中需要锁东西的时候会很方便，托运的时候可以锁行李，住旅馆可以锁柜子。

晾衣绳　无论住小旅馆还是星级酒店，一般房间很少配有专门晾衣服的露台，所以带上晾衣绳非常有用处，尤其在长途旅行中需要洗衣服的时候。

头巾　除了防风、防尘，还有很多用途。

电源和电器

在境外你会看到各种各样的插座，特别是在欧洲。不用担心，在国内和当地的商店里都很容易买到转换插座（adaptor）。如果你经常旅行，花30块钱买个万用转换插座就万事大吉。关于旅行插座的详细内容，你可以在“穷游锦囊——旅行插座汇总”上查看更多。

另外，国外的电压有110V和220V两种规格，不过现在绝大多数笔记本电源、手机、电池充电器都是110～240V通用，无须变压器。只有电吹风等高耗能电器，放在110V上面可能功率会减小。去日本、美国等110V电压的国家，不要忘了这一点哦。

小贴士

在一些国家旅行时，如何防止相机被偷？

首先，出发前需要了解出行地的治安状况。如果是治安良好的欧美发达国家，可以携带比较贵重的单反相机和镜头。而如果是治安比较混乱的南美，建议选择目标不是太明显的卡片机，防止小偷盯梢。

其次，对于有相机包的朋友，建议旅行时将包背在胸前，而不是背在背后；

再次，出行时确保相机在自己手里或视线范围内。如果是独自旅行，需要他人帮忙拍照时，尽量选择看上去和自己是同类的游客。在比较乱的地区，不要将相机交予陌生人，也尽量不要使用三脚架拍照。

救急药品

可以准备一个分隔式小药盒，携带一些常用药。如消炎药、止泻药、头疼药等。需要提醒注意的是，身体不适时需要找出病因，出门在外，身边如果有医院，尽量去医院先进行诊断，而不要胡乱吃药。

对于一些旅行外伤，建议携带以下急救物品：

碘伏棉球。　　有小伤口需要紧急处理的时候，可以用碘伏棉球消毒。要从伤口中间往外擦，不要来回擦。消毒完了之后，贴片创可贴就可以了。

创可贴。 可以根据目的地和伤口的位置不同，买防水的或者带云南白药的创可贴。有一些伤口普通创可贴盖不住的话，建议直接上敷贴，即中间是敷料、四周可以直接贴在皮肤上的那种创可贴，适合面积较大但并不严重的伤口。如果有大面积的擦伤，建议去医院。

体温计。 旅行中应常备一支体温计，如果有发烧的症状，大概是有炎症或者食物中毒了。如果体温超过38度就要小心了，必须去医院看看。

云南白药喷雾。 旅行计划里如果有户外项目，可以带上，扭伤后喷一下做紧急处理用，但要注意喷的时候不要离得太近，以免冻伤。

摄影器材

小卡片还是大单反？还是加上镜头、三脚架、闪光灯等全套装备？如果摄影是你旅行中的第一要务，那么请全副武装上路，最好要带两台以上的相机，特别是去那些条件恶劣的地方。否则的话，一台轻便的相机就够了。在烈日下背着沉重的摄影器材跋涉，很可能会让你失去旅行的乐趣。

如果你的摄影器材较多，一定要选防护性好的摄影包，要有防水功能，最好附有专用的防雨罩。内衬要有足够的厚度，在颠簸的路上

能保护器材，同时要考虑装满器材之后会不会有挤压或碰撞。背负的舒适性也非常重要，特别是器材较多、有较多徒步或长期在野外的话，更需要选用舒适的双肩摄影包。

记住，摄影器材绝对不要托运，否则你再次见到它们的概率就非常低了。另外，相机和镜头的价值很容易超过5000元人民币，所以出境之前最好填一份申报单，有备无患。如果你带了胶卷，为了避免受到X光的影响，最好使用防X光的铅袋，自己随身携带，接受手检。X光对于数码相机是没有影响的。



大发（女，旅行淘宝爱好者）

作为女生，可能有人会觉得要带很多化妆品、衣服等，行李会非常多。但我本身是个特别怕麻烦的人，而且喜欢在当地买衣服和纪念品，所以我的原则就是简单、轻量。一方面方便随时购物，另一方面也能更轻松些。比如我去东南亚短途旅行，其实就只带了一个30升的背包，回来时也只是多了一个袋子。护肤品会精简到只有洗面奶、保湿乳液和防晒霜，用小瓶子分装。通常不会带很多衣服，喜欢在当地买有当地特色的衣服，很多东南亚的服饰做工不错又非常漂亮、便宜，穿上还有可能带给你很多惊喜。另外我一定会带人字拖和一条轻薄的围巾，用途很多。打包方法对精简行李也很重要，衣服仔细卷起来放，就可以省下很多空间。

孔雀（男，户外骑行爱好者）

为了户外活动的轻便，我偶尔会当一次装备极简分子，在一个电脑背包里硬塞进去两周的行李：三分之一块毛巾，酒店用的超小管牙膏，用无印良品的小盒子分装香皂，1.5套换洗衣服，一个通用充电器，防雨外套（绑在包外面）。因为在旅途中，你会发现很多东西是用不着的，你可以把它们的空间腾出来，留给你脑子里冒出来的、非必需的奇怪物品：比如望远镜、宝丽来、猫粮、口琴、地质锤、绒布玩具、素描本、标准色卡等等（以上物品的用途请自行想象），它们会给你的旅程带来魔力色彩。当然，精简行李也会有意料之外的坏处，比如入境美国的时候因为行李实在少得可疑，差点进了海关的小黑屋……

杨潇（女，网站设计师）

我是一名设计师，平常喜欢旅行摄影，特别是夜间摄影。旅行过程中摄影活动占了全部行程的很大比例，经常因为某个取景地而决定一次旅行。出门时我一般会带两只头：广角头拍风光建筑，50mm标头来街拍。因为喜爱夜间摄影，所以少不了要扛三脚架，毕竟是女同学，长时间背着肯定受罪，所以带一条好的减震肩带很重要。旅行中因为会拍很多照片，所以相机的存储卡一定要备足，使用过的和未使用的采用不同方向分开装，这样不会造成混乱。如果去极寒的地方，相机的电池消耗会加速，一定要带2～3块以上作为备份。另外室内外温差大，多准备几块一次性镜头布和塑料袋，可以有效防止镜头起雾。因为摄影器材多而且重，出发时我其余的行李都会尽量精简。一般会背一只摄影包，手里提个拉杆箱，里面装两套换洗衣物和洗浴用品就差不多了。



REGIO DB
München-Salzburg-Exp
2
穷游

STEP 6　外币
MONEY

汇率

兑换

便利的美元

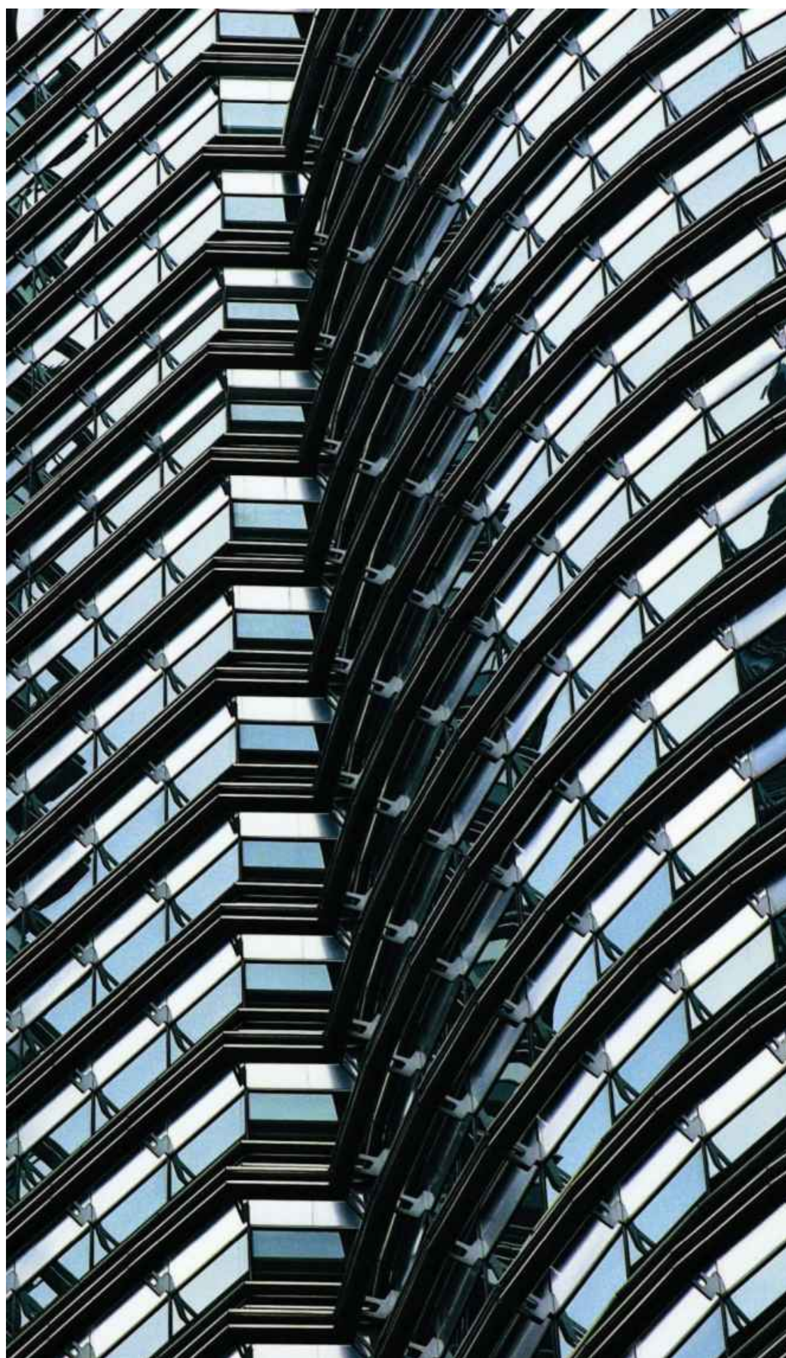
信用卡

银联卡

Visa借记卡

其他方式


10
SINGAPORE
Pay



去海外旅行时，如何携带资金出行，如何在当地消费，所使用的货币有哪些不同等需要注意的事项往往都是人们最常问到的。而世界各地的风俗习惯、银行机制和消费水平都不尽相同，并且和自己原有生活环境的消费习惯、认知等都可能存在差异。因此出行前需要收集一些资料，如货币汇率、当地消费水平等，还有一些必要的手续，如办理外币银行卡、了解所持银行卡在当地消费税率等，这些都是行前必须解决的问题。

汇率

出行前应大致查询了解当地货币种类、常用面值货币式样、与人民币或美元的汇率等。了解一些这方面的情况，能减少外出时被骗的概率。如果已经持续一段时间关注该国汇率，那么可以在出行前选择汇率相对较低的时候进行兑换，可以省出一笔不小的费用。

兑换

出行之前，建议在国内兑换部分货币，除了美元、欧元等较常见的货币外，有些货币兑换需要提前电话向银行预约。

到达境外后，可在机场、银行、大型酒店兑换点和个体营业的货币兑换点“exchange”（进行兑换）。酒店和机场的汇率相对较高，银行和个体营业的货币兑换点相对划算一些，可以多做比较，再决定兑换。不过一定要注意安全，不要在太偏僻或治安看起来比较糟糕的地方兑换，以防偷窃和抢劫行为的发生。

便利的美元

目前，市场上主要流通的货币包括美元、欧元、日元等比较通用

的国际货币。人民币在一些地方兑换是不太方便的，即使能遇见，汇率也可能比较差。如果事先在国内兑换一些美元，到了当地直接使用美元兑换其他外币，将会方便、划算许多。个别不太发达的地区，在大额交易的时候，比如酒店入住、购买机票等情况下，消费结算可以通用美元。所以去这些地方之前可以多换些美元，以备不时之需。

信用卡

信用卡刷卡

如果去往银行系统比较发达的地区，建议不要携带大量现金，而应携带方便的信用卡出行。世界通用的信用卡系统一般常见的是Visa、Master、American Express、银联（China UnionPay）。因为银联之于我们的特殊性，所以将在后面具体描述。

若在国内银行办理信用卡，通常是双币信用卡，如人民币＋美元、人民币＋欧元、人民币＋日元、人民币＋港币。如果去往地区的货币有对应种类的信用卡，建议直接选用此类货币的信用卡，这样会省下一大笔货币转换费而直接以当地货币结算。各家银行手续费用收费标准不同。

如果前往地区的货币没有对应种类的信用卡，通常建议使用美元信用卡，因为美元具有通用货币特性，是方便的国际结算货币，但是Visa、Master、American Express会收取一个固定利率的货币转换费用。还有刷卡时的手续费等问题，需要一并在出行前咨询好你的发卡行。

刷卡的时候请注意，不要让卡离开自己的视线，以防止被复制或盗刷。卡的背面请确定要签上自己的名字，另外，卡背面的三位安全码（CVV）非常重要，最好熟记，关键时刻会有用。

另外，对信用卡的额度也需要了解清楚，以免发生信用卡透支的情况。如果发生透支，通常需持卡人缴纳滞纳金，以及高额的利息。严重透支或还款不及时的情况下，还会影响到持卡人的银行信用。

在经济发达地区刷卡是非常方便的，只要看到对应的Visa、Master、American Express等标志即可刷卡。在这类地区只需携带数量和面值都不太大的现金，用以在小商店、路边摊等进行小额消费。

在东南亚、中亚、西亚、非洲和南美洲等地区，刷卡服务通常只在大城市以及大型酒店和热门景点区比较常见。在非正式或非官方经营的地方，请考虑刷卡风险，确保安全再进行刷卡，要小心信用卡被盗刷、密码被窃取等情况的发生。

信用卡**ATM**机查询和取款

在境外使用ATM机查询需收取一定的手续费。通常查询的手续费是按次收取的，也有一些银行不收取这个费用，或者每天前几次免费。这完全是由各家银行自己规定的，所以出发前请咨询好自己的发卡行。

需要提醒的是，各地区的ATM机程序不太一样，主要是“吐卡——打印凭条——吐钞”这三步的先后顺序问题。所以请一定不要大意，记得自己的每步操作，不要忘记取钞和退卡哟！

直接使用ATM机取款时，除了信用卡本身固定的货币转换费率外，还会收取一项银行卡的服务费。有一些银行的服务费是按单笔来计算的，每笔的手续费恒定，例如每笔10元、15元等。也有一些银行是按照单笔取现的金额乘以一定的费率来计算的，比如单笔3%等。将手续费考虑在用卡额度中也是必要的。

境外ATM机常用英语	
Please enter your pin/password	请输入密码
This machine can handle any “Union Pay” card	本机可受理银联卡业务
Please select your transaction	请选择交易类型
Please select from your account	请选择账户类型
Saving Account	储蓄账户
Credit Account	信用账户
Withdrawal/Cash Advance	取现
Please select amount	请输入金额
Non-cash Business	本机不能办理存取款业务
Balance Inquiry	余额查询
Do you require a receipt?	是否打印凭条?

银联卡

银联卡指的是卡号以62开头、卡面有银联标志的银行卡，目前我国银行发行的银联卡有储蓄卡（借记卡）和信用卡（贷记卡）。而还有一种是一张卡面上同时带有银联和Visa、Master、American Express标志的银行卡，作为识别，此类银行卡的卡号都不是以62开头的。

随着银联在世界范围内业务的铺展，带有银联标志的银行卡在越来越多的地区可以直接刷卡和取现。使用银联标志的银行卡刷卡和取现，都是直接以人民币作为结算货币，因此境外使用银联卡是不存在货币转换费的。

在ATM机上取现和刷卡时，可能需要确认清楚通道。如果ATM机

和商户的刷卡机器已经设置为某一种固定通道的话，卡面上的另一种方式在此次交易中则不能使用。如果是银联单种卡，则只能在银联通道上进行交易。走银联通道，是指通过银联网络结算的方式，发生在当地的消费货币金额，将按照市场汇率直接转换为人民币金额，并由发卡银行即时计入持卡人的人民币账户中。

使用银联卡在银联境外特约商户刷卡消费时，无须支付手续费，因此比Visa、Master、American Express等通道需要收取货币转换费的支付方式来说，相对划算。

使用银联卡在境外ATM机上查询和取款，银行不会加收额外的手续费，但发卡行将会收取一定的手续费，具体的收费情况各银行不同。还有一部分国家和地区，ATM机构还会收取一项小额的手续费，比如泰国和缅甸。

境外使用ATM直接取外币，按照国家相关规定，借记卡（储蓄卡）单卡每日累计取款额度为不超过1万元人民币的等值外币；贷记卡（信用卡）单卡每日累计取款额度为不超过5000元人民币的等值外币。如果超过取款限额，将可能因超限而被拒。每日取款的次数、每次取款的限额、单笔取款和查询手续费的详情，请在出行前咨询发卡行，以获得最新信息。

银联目前开通的地区包括欧洲、北美洲、南美洲、非洲、亚洲等地区，但具体地点还需要在出行前向银联询问清楚，以免出现问题，还是携带有Visa、Master标志的银行卡出行为妥。其中在南美、中东、非洲目前以ATM取款服务为主，在北欧、卢森堡主要以POS机刷卡服务为主。而在东南亚地区，银联的使用已经相当广泛了。

Visa借记卡

只有民生银行有，推荐没有信用卡的人使用（如学生和刚上班的

人）。有欧元卡、美元卡两种卡可以办，办卡无门槛。欧元卡需要七个工作日审核时间（2012年9月起），美元卡即办即取。使用Visa借记卡，在国外付款可免去汇率转换费用。

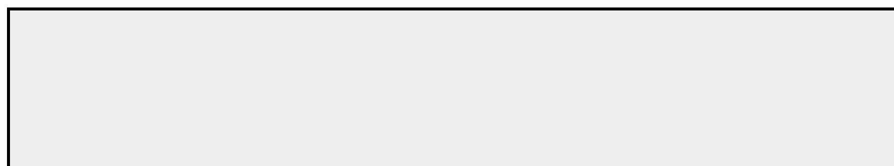
其他方式

除了银行卡和携带现金以外，还有其他一些传统方式，例如国际汇款和旅行支票。

国际汇款目前最普遍和方便的当属西联（Western Union）汇款了，通常西联的服务点会由该国的邮政储蓄所或银行代理。汇款人会被告知一个取款号码，取款人出示身份证件和取款号码即可。西联汇款使用美元作为结算货币，汇款人以汇款货币购买相应美元，取款人取款时则直接获得由美元兑换后的当地货币，汇率以当天美元兑相应货币的汇率为准。西联汇款手续费率合理，方便快捷（通常汇款和取款在一天内就可完成），且无须提供繁复的与银行相关的证明（只需提供身份证明），因此受到很多人的欢迎。

旅行支票是为担心携带大量现金和担心刷卡消费的传统人士准备的，这一古老的金融服务方式已经渐渐地被方便快捷的银行卡代替了。旅行支票可在国内各大银行购买，换取旅行支票前，请详询银行，自己前往的国家和地区是否支持该银行的旅行支票兑现以及兑现站点分布的具体情况。需要注意的是，兑换旅行支票也会收取一定的手续费用。

以上是海外旅行的货币基本准备的常规项目，囊括了绝大多数会遇到的情况。但每个目的地都有自己的特点，可以按照当地的具体情况找到最适合的方式。汇率和银行卡的费率是经常浮动的，所以应以出行前的最新数据作为标准。





JOY（女，外企职员）

因为工作的原因，我过去常常出没于欧元区国家，绝大部分酒店、车站、商场、超市，消费从几欧元到几百欧元都可以刷信用卡。去这些国家时，我通常会带一张Visa卡和一张Master卡，随身只携带少量现金。现金可以在国内换好，也可以到当地的ATM机取现。国内换钱时，尽量换100欧元以下的面额，方便找零。在东南亚的一些国家，如柬埔寨，美元的使用很普遍，直接在国内换好美元就很方便了。还有一些国家，取现、刷卡都不方便，而且汇率变化很大，如伊朗。今年年初过去的时候，我就带足了美元（英镑、欧元等主要流通的货币也可以）。事先就了解到当地货币对美元的汇率一直在跌，所以到了当地并不是一次性兑换大量当地货币，而是分段在几个大城市分别兑换适量货币。当然兑换出的当地货币体积非常大，携带不方便也是原因之一。

圆圆（女，海外留学生）

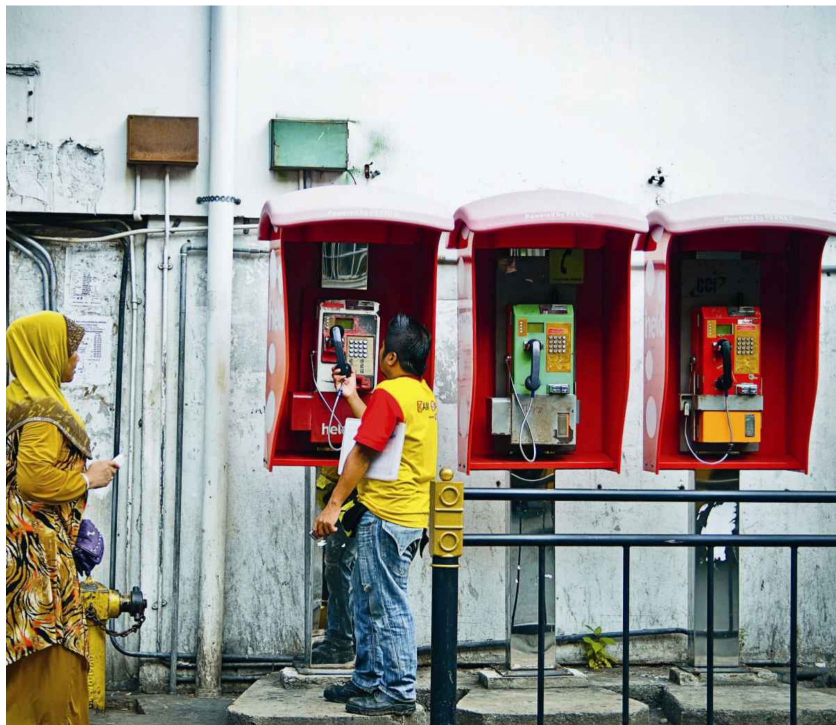
2008年，我到意大利留学。出发前碰上留学生出国高峰，在国内银行只换到几张500欧元的大钞。落地后，从机场到市区，每次掏钱都引来一阵围观和传阅。郁闷的是，每次大家对着这张大票啧啧不已的结果总是：不收！理由是，面额太大，找不开。后来，只有在交学校注册费和房租的时候，这几张大钞才在我的各种苦苦哀求下被收下。后来在欧洲生活久了，才发现其实在大部分地方，有一张信用卡就够了。现金可以备一些，但面额一定不要过大，超过100欧元就有被拒收的危险哦！

STEP 7　境外通信
COMMUNICATION

手机

网络

旅行移动应用




helo

出门在外，保持同家人的联系是旅行者的基本需求之一。因为各国通信网络和服务的不同，日常联络实际上并不可能和在国内一样简单方便。本章将介绍一些出国前在通信方面需要做的准备工作，以及在境外如何用最高的性价比保持日常通信畅通。

手机

开通国际漫游

出国旅行，手机不开通国际漫游是无法收发短信和接听电话的，当然也不能通过手机网络上网，国内卡即使带到国外也相当于废卡。因此为了能在下飞机的第一时间和家人取得联系报平安，推荐行前开通国际漫游。

手续

在旅行前，请先携带好个人有效证件，到手机号码归属地的营业厅办理开通国际漫游业务。如果正在使用涉及数据流量的业务（例如手机报等），出境后可能会产生数据流量费用（国外的收费非常高），可发短信暂停相关业务。大部分用户需预存一定押金作为客户信用担保，才能开通国际漫游功能。不同的电信运营商会有不同的要求，具体请查看运营商官网或者拨打服务电话后，按要求携带相关证件前往营业厅办理。

资费

拨打国内电话、漫游异地接听、发送短信至国内的资费根据每个国家而定，标准都不同。在大部分国家拨打国内电话，资费在0.99至2.99元／分钟之间，比如在泰国拨打国内电话，资费为1.99元／分钟，而在新加坡拨打则为0.99元／分钟；发送短信到国内的资费大部

分在0.39至1.99元／条之间浮动，比如从泰国发送短信，收费0.69元／条。不同的电信运营商收费也会各异，建议具体查看各运营商官网。

特别提醒

目前，手机SIM卡型号多种多样。如果你的手机是iPhone5、Samsung S4，无法接受标准卡尺寸的SIM卡，建议出行前带上一只剪卡器。另外，目的地移动运营商的主要网络是什么，自己平时用的手机是否支持，最好也在行前了解清楚。一些国家和地区，如土耳其、中国台湾、韩国提供当地的手机租用，出行时间短的游客可以考虑。

购买当地的手机卡（SIM卡）

如果旅行的时间比较长，用手机上网比较多，比如用手机定位或者发微博，用微信和国内朋友联系，那么在当地买一张手机卡比较划算。通常电话卡在超市、小卖部都可以买到，可以让店员帮忙搞定一切，如开通和充值。不同国家往国内打电话资费相差很大。在东南亚等国，SIM卡购买方便，使用起来也比中国的手机漫游资费便宜，但在欧洲国家就要稍贵一点。还有一些地方，比如印度，购买手机卡还需要准备好护照复印件和一寸照片各一份，且需要登记。因此，在旅行前需要了解相关目的地的情况。

当地手机卡跨国漫游

在欧洲旅行，难免一次去到好几个国家。这时，频繁更换手机卡没有必要。建议在停留时间最长的国度办张手机卡，同时实现在全欧漫游。需要注意的是，欧洲手机卡跨国漫游时手机资费很高，打电话一分钟可能高达好几欧。网络资费的接入也不便宜。因此，建议即使办理了手机卡，也不要经常打电话，手机卡可用于紧急情况下的联

系。如果对上网的需求比较强烈，可以在各个不同的国度选择不同的SIM卡3G套餐。但因为很多SIM卡本身有工本费，考虑到性价比，建议长期停留的可办理，短期的话就没有必要了。

特别提醒

出行前关闭手机数据漫游

近年来，因为微博和微信的普及，出门旅行时手机拍照晒照片已成为很多人分享旅行的方式。因为各运营商国际漫游的资费规定不同，各地新闻也经常报道一些因为流量溢出造成天价话费的情况。2013年8月，一位重庆女士就因为在泰国旅行时，使用微信发了10张照片，导致当月话费高达2000多元。因为即便是关机，也可能因为偶尔开机推送过来的信息造成流量损失。提醒各位游客，出境后请及时将手机数据漫游功能关闭，是关网，不是关机哦！

在境外拨打当地电话和国内电话

各个运营商的网络拨叫方式可能不同。一般拨叫当地电话可直接拨被叫号码，拨叫国际长途需在被叫号码前加国家区号和被叫号码的地区代码。如拨叫中国移动电话的拨号方式是：0086＋移动电话号码，拨叫中国固定电话的拨号方式是：0086＋区号（不加0）＋固定电话号码。比如在国外要拨打上海地区电话88883333，则按照以下顺序拨打：0086＋21＋88883333。

小贴士

1．国内的手机，插当地的SIM卡都可以使用，除了日本、韩国等国，因为当地使用的是CDMA网络，所以只有GSM网络的手机都没法用。不懂什么是CDMA的话就去问问卖手机的，你的机器能不能用CDMA。

2．你可能听说过双频手机在美国不能用这回事，不过现在的手机已经极少有双频的了，除非是非常老的品牌手机和一些山寨机。

3．其他的情况下，关于中国移动、中国联通、中国电信的卡如何漫游，请查看它们的官网：

中国移动

www.10086.cn

中国联通

iservice.10010.com

中国电信

manyou.189.cn

4．在朝鲜不能使用手机。

网络

WIFI

不少国家和地区的无线网络覆盖非常密集，所以境外旅行时，随身携带笔记本电脑或者有WIFI功能的智能手机用户可以轻易上网。比如在台湾网络很发达，麦当劳或是星巴克和一些餐厅都会提供免费上网服务。另外，有些旅馆也有免费上网服务，入住时可以询问柜台服

务人员。

很多欧洲城市也是一样，虽然没有免费WIFI全城覆盖，但是却可以在机场和旅馆等公共场所找到。据统计，在每个城市拥有无线网络信号的公共场所排名依次为：酒店（旅馆）、度假村、餐厅、咖啡馆、购物中心以及酒吧。但是，境外这些国家和地区的公共场所提供的并非都是免费的无线上网服务，比如在欧洲的一些青年旅馆内，使用WIFI还需要另加费用，使用的时间也有限。对于游客来说，在越发依赖现代科技的今天，如何快速找到免费WIFI是旅行中的当务之急！

巴黎　巴黎市政府为巴黎人和游客在一些公共场所提供两小时限时免费WIFI上网。这些上网点主要设在一些公共场所，如图书馆、市政府以及公园之内。

韩国　对于游客来说，机场是亲临韩国、体验韩国便利高速的无线网络的第一站，其中尤以仁川国际机场的免费无线网络最为出名。游客一下飞机就可以用智能手机上网了解机场的各种服务以及其他的相关资讯。遍布大街小巷的咖啡馆也是免费WIFI的聚集处，咖啡厅大部分都为入店消费的客人提供免费无线网络。此外，自由行游客几乎必到的韩国旅游发展局旅游咨询中心不仅为游客提供免费无线网络，将密码公开贴在墙壁上，还为游客提供免费的电脑上网服务。最特别的是，一些大巴上也提供免费的无线网络，让游客可以消磨路上的时间。

香港　在香港最经济的方式就是利用酒店的免费网络，或者在公共场所使用香港特区政府免费提供的WLAN网络。

澳门　去澳门旅游，不妨留意澳门免费无线WIFI地点和使用方法。在澳门，“无线宽频系统——WIFI任我行”现已开通试行，只要看到“WIFI任我行”标志，即代表你已身处服务覆盖范围内，便可以免费使用无线宽频服务（WIFI）。旅客可于每日上午8时至翌日凌晨1时，

通过非加密连线方式（网络名称：WiFigo）或加密连线方式（网络名称：WiFigo-s）使用（登录名称及密码同为WiFigo）。

台湾　　TPE-Free是台北市政府提供的免费无线上网服务。来台的游客只要提供大通证等简单的信息，就可以在网上直接申请个人独享的账号，在来台之前先取得账号、密码，到了台湾立即激活，享受免费无线上网的服务。申请的手续包括：输入基本资料、上传大陆同胞往来台湾通行证图片文件，最后收到电子邮件确认通知与账号密码。

另外，台北有免费WIFI的景点包括台北“故宫”、野柳地质公园等。在台北“故宫”，首先必须带入台证到一层（团队坐大巴抵达的是地下一层，乘扶手电梯上去后才是一层）服务台那里，告诉工作人员你需要免费WIFI的账号。他们会要求你出示入台证做一下登记，然后给你一张A4大小的纸，上面列有账号和密码，以及选择哪个WIFI热点名称。根据纸上的提示做即可。

在台北市以外的全省各地政府机关、大众运输系统、捷运站、火车站等地也有iTaiwan免费网络服务，与台北市的TPE-Free如出一辙，可说是相当方便的服务。与港澳地区相比，这一系统唯一的区别是需要一个台湾地区的手机号码。游客可以在机场各电信运营商柜台等地方购买。

唯一的全省iTaiwan热点查询：

http://itaiwan.gov.tw/hotspotQuery.php

目前许多国际机场都有免费WIFI覆盖，不过信号强度、使用时间和入网方式不尽相同，以下罗列了部分机场的情况，仅供参考：

国际机场免费WIFI	
东亚、东南亚机场	
北京首都机场	所有候机区都有免费网络，无限可续，但是需要实名认证（护照、手机等）
浦东国际机场	免费上网，时间无限
香港机场	有大量电脑供应，免费上网时间15分钟/次，能重复使用
澳门国际机场	免费上网10分钟
密克罗尼西亚联邦机场	免费上网10分钟
东京羽田机场	免费网络，无限时而且超快速
大阪关西机场	免费网络，无限时而且超快速
曼谷国际机场	找工作人员登记之后拿到密码和用户名，免费使用15分钟，一本护照只能使用一次。但很多茶餐厅有无线网络，上网时间不限
吉隆坡机场	KLIA、LCCT航站楼都有，2小时一次，无限可续
槟城机场	免费无限时，机场内麦当劳也有免费WIFI
马尼拉机场	茶餐厅有免费WIFI，不限时，但是必须消费

（续表）

国际机场免费WIFI	
新加坡机场	凭护照登记，免费6小时，无任何限制，并且可以将账户带到市区任何一个有WIFI的角落
岘港机场	免费无限时
宿务机场	免费无限时
克拉克机场	免费网络，信号还不错
暹粒机场	无须注册，可以免费WIFI上网1小时
马尼拉机场	T2 免费无限时
釜山机场	机场内全部区域均有免费WIFI，无限时，速度快
大洋洲机场	
基督城机场	免费上网15分钟
阿德莱德机场	免费无限时
艾利斯斯普林斯机场	免费无限时，但在登机口前才有信号
达尔文机场	免费无限时
欧洲机场	
日内瓦国际机场	免费无限时，需要手机认证
圣彼得堡国际机场	免费无限时
赫尔辛基国际机场	免费无限时
迪拜机场	免费无限时，信号强大
巴黎戴高乐机场	T2候机楼免费体验15分钟
美洲机场	
阿拉斯加安克雷奇机场	免费无限时
檀香山国际机场	免费无限时

含上网功能的当地电话卡

很多城市的当地电话卡都可以开通上网业务，只要和营业员说一下开通GPRS流量包即可。

随身WIFI

随着移动互联网的普及，出门在外，很多旅行者对网络的需求也变得日趋强烈。然而，海外3G套餐往往费用昂贵，免费WIFI环境又少之又少。这时候，拥有一部随身WIFI设备就再方便不过。目前，环球漫游通信服务专门为海外旅行、出差、留学的客户提供随身WIFI设备，选择购买相应的出行天数，便可在规定时间内享受每日不限流量的高速网络服务。目前，环球漫游通信提供韩国、日本、美国、中国台湾和香港、泰国、马尔代夫七个国家和地区的随身WIFI服务，以及全球几十个国家的手机SIM卡租赁服务。随身WIFI最多支持5～10个WIFI用户同时在线，兼容个人电脑、手机、数码相机、PSP、iPad等众多WIFI设备，非常适合多人集体出行使用。

日本　在日本旅行可以租一个“随身WIFI”，只要打开电源，就相当于一个移动WIFI，用手机和电脑上网都不成问题。租借的费用按照天数来算，天数多还有套餐。如果和朋友一起旅行就可以租用，不仅不需要担心网速，还能分担费用，是一个非常不错的旅行利器！

使用电脑上网

一些朋友喜欢带着手提电脑上路。目前，主要星级酒店都提供WIFI和网线服务。游客可以选择自己喜欢的方式在酒店里上网。如果酒店不提供网络，也可以试试当地的咖啡厅和西餐厅。

旅行移动应用

移动时代的到来让旅行变得更轻松。出门在外，谁的手机里没几个好用的移动应用？如果你还不知道要安装哪些，看看我们为你推荐的十大旅行类移动应用吧！

十大旅行类移动应用		
应用名称	适用平台	推荐理由
SkyScanner	iOS&Android	机票搜索比价，轻松搞定
Booking.com	iOS&Android	用于订酒店，酒店丰富，筛选条件多样
穷游折扣	iOS&Android	一款非常实用的旅行应用，每日必看的旅游精选，包括折扣机票、邮轮优惠、酒店预订、租车和保险，可以自由筛选，是最全的折扣导航，汇集了全网最给力的折扣

（续表）

十大旅行类移动应用		
应用名称	适用平台	推荐理由
Hotel Tonight	iOS&Android	简单华丽的界面，实用的功能，包含欧美大量国家与城市各个档次的当晚折扣酒店。应用中可直接预订
面包旅行	iOS&Android	在旅行中边玩边写游记，支持离线存储，在线上传
TripAdvisor城市指南系列	iOS&Android	毫无疑问它很实用，虽然界面不很美观，属于“我很丑但是我很甜”那种类型的
Google Map	iOS&Android	尤其是Android版，支持自定义下载离线地图，方便旅行途中的使用。可查看点评，可预订，可看街景地图，简直是神器!
Google Translate	iOS&Android	辅助解决一部分交流的问题
Everpix	iOS	可以把iPhone、iPad、电脑上的照片自动同步到云端，照片永远不会丢
印象笔记	iOS&Android	随手记录旅行中的小事和灵感，便于日后整理回忆
Gogobot	iOS&Android	和很多应用一样，通过gogobot你可以将旅行中的瞬间分享给朋友。不仅如此，它还是你的电子护照，可以为你记录每一次行程。如果好友关系在脸谱网（Facebook）的话会更好用一些
Flashlight	iOS&Android	手电筒，拟物设计，操作简单。还可以发出SOS信号
Starwalk	iOS&Android	可以看看旅途中头上的星星



Missa（自助旅行者）

无论是在国内还是国外旅行，我通常都通过微博和微信同亲朋好友联系，所以，对网络的需求就变得必不可少。每到一个地方，我都会第一时间办一张当地的手机卡，让当地人帮我开通一个合适的包月流量套餐。譬如在波兰，48元人民币就能拥有1个月4G的流量，刷微博用不完，我就直接拿它开Skype和家人现场分享旅行地的风景。晚上回到住处，如果没有WIFI，手机便可以摇身一变，成为网络热点，上网查资料或和朋友聊天都不是问题。总而言之，有了网络，通信变得很方便。比起打长途电话，性价比也更高。

小花点（英语盲）

去年3月，我辞职后从上海起程，开始了自己的gap year（间隔年）。我英语不好，四级都没过。对于出境旅行，说实话，一开始心里还真没什么底。在东南亚还好，到了土耳其，一路上都是靠着肢体语言和电子词典跟当地人交流。有一次，我在伊兹密尔（Izmir）的青旅玩微信，试着“摇一摇”，居然摇出身边的一个中国人。试着联系了一下，聊了两句，得知对方是国内公司派出来的驻外代表，在当地已经差不多快半年了。土耳其的中国人不多，能在微信上这样遇见，也算难得。接下来的日子，他给了我很多旅行建议。在我离开这座城市的时候，还一起吃了顿饭。之后每到一个新城市，我都会试着用微信“摇一摇”，通过这种方式结交了很多身在国外的中国朋友。

STEP 8　出入境

EXIT AND ENTRY

出境

入境





Platform 1
224
AWAS
CAUTION

一切手续就绪，踏上旅途，就要准备迈出国门啦！离境前，首先需要通过中国边境的海关和边防检查。一般来说，乘坐飞机，会在航班国际航段起飞地机场出境；乘坐火车，依目的地不同，有可能在国境线附近的口岸出境，也有可能在上车城市的火车站完成出境；乘坐汽车出国，则通常在国境线附近的口岸出境。

出境

提前到机场

乘坐飞机出境时，一定要提早到达机场。通常情况下，我们建议在飞机起飞前3个小时左右到达机场办理手续。登机前，你需要办理登机手续，包括换领登机牌和行李托运。在换领登机牌时，航空公司工作人员会检查旅客是否持有有效出境证件（如护照），和目的地国签证。对于前往中国政府承认的免签国家（见“护照与签证”部分）的旅客，在无有效签证的情况下，航空公司也会予以换发登机牌。需要注意的是，有些机场在办理登机手续之前还要进行海关检查及申报，请根据自己的实际情况和机场管理规定照章进行。

网上办理登机手续

很多航空公司提供在线办理登机手续的服务，省去了在机场排队的烦恼，特别是对于没有托运行李需要的旅客。另外，对于一些乘坐廉价航空的旅客，在一些航段上，航空公司要求旅客在线办理登机手续，或者使用机场的自助设备办理此类手续。

办理完登机手续后，如果需要托运行李，可以前往托运行李的柜台办理行李托运。需要注意，即使没有托运行李，也不能直接前往登机口登机。需要在机场办理登机手续的区域找到航空公司的柜台，验证旅行文件。航空公司此时需要验证旅客是否拥有前往目的地国家所

需要的文件。未经验证，或者验证未通过的旅客，仍然无法登机。

> 小贴士
>
> 我买了机票，为什么航空公司以没有座位为由，不允许我登机？
>
> 很多航空公司会超售机票，即销售机票的数量超过飞机能够承载的旅客数量。根据航空公司的说法，由于经常有购票旅客未按时登机，这种做法是为了避免座位浪费，也是国际惯例。但如果买票的乘客都按时到达，那么就会有旅客无法登机。这种情况下，航空公司会尽量安排乘坐下一班航班。一些公司也会安排乘客乘坐其他航空公司的航班。为了避免旅程延误，建议还是早些到机场办理登机手续吧。

海关申报

海关检查和边防检查是两个不同的概念，也是归属不同部门管辖的。海关主要检查过境旅客身上有无禁止携带的进出境物品，或者是否携带有应税物品。而边防检查主要检查旅客是否获准进出国境。

有些机场的海关检查在办理登机手续之前进行，还有一些地方的海关检查在办理登机手续之后进行。甚至在国内有些机场，出境时你很容易错过海关检查。总体上，海关检查采用抽查的方式进行。在出境时，如果机场有专门的海关检查区域，如果未携带有任何需要申报的物品，可以选择绿色通道过关，海关官员会随机抽检通关旅客。如果携带有限制出境物品，在符合海关规定的前提下，走红色通道申报出境。需要注意的是，如果出境携带的物品，回国时属于应税商品（比如笔记本电脑、单反相机等），建议出关时申报，以免回国时物品被重复征税。同时建议带上在国内购买的发票，作为凭证。申报后，海关会验证申报内容与事实是否相符。如查验无误，海关会将一

份申报单盖章后返还旅客。此单一定保存妥当。旅客将此物品附带入境时，海关凭此单验证放行。

国内有些机场，没有明显的海关检查区域。如果有笔记本电脑、单反相机等需要复带回国的物品，还是建议找到海关，完成出境申报。

通常情况下，烟、酒（一些伊斯兰国家除外）和香水是限量入境的，动植物产品是严格限制，甚至是禁止入境的。很多伊斯兰国家不允许酒类制品入境。很多国家不允许盗版图书和音像制品、假冒知名品牌服装入境。需要特别说明的是，在中国很常见的退烧药，只要含有伪麻黄碱（看看药品包装上的成分吧），在一些国家（如新西兰）是不得携带入境的（因为可以用来制毒）。

特别提醒

在出境时，有时会遇到陌生人，以各种理由请你帮助带一些东西出国。遇到这种情况，建议拒绝。在各国出入境时，各国海关都会认为你应该对你携带的东西负责。因此，如果别人给你的东西是违禁物品，你需要承担包括监禁在内的相应法律责任。同时要看好自己的行李，防止有人塞东西进去。如果你携带的物品中藏有毒品，在一些国家你可能会被判处死刑！

特别提醒

从中国出境，一般游客合理自用范围的物品，都是允许出境的。在入境外国时，由于各国法律不同，各国允许携带入境的物品也不一样。建议在旅行前参考目的地国相关规定，获得详细信息。

行李托运

如果有行李需要托运，在办理登机手续的时候，需要将行李同时交付托运。航空公司允许托运行李的重量，依舱位、航线和航空公司不同而不同。一般来说，普通航空公司经济舱允许免费托运行李总计23公斤，公务舱和头等舱免费托运行李限额32公斤（注意：廉价航空一般没有免费托运行李额度）。如果托运行李超过此限额，需要额外付费，且费用较高。但需要注意，无论是什么舱位，单件行李重量是不能超过32公斤的。

对于随身携带的行李，无论是廉价航空公司，还是普通航空公司，都对行李尺寸和重量有所限制。具体要求请参见各航空公司官网。

对于购买联程票的旅客，多数航空公司会在始发地换发全程登机牌，托运的行李会直接送达最终目的地。因此，旅客在中途转机的时候不用管行李，直接到最终目的地接收便可，但非联程机票没有这种服务。

特别提醒

警惕人为嫁祸：不小心帮别人运送了毒品怎么办？

一定要问清楚是什么药品，如果不是特别亲的人就不要帮带。在面对边检人员的时候，注意态度要和蔼，一定要配合工作，冷静地回想自己接触的人。

不管边检人员的态度如何，你暂时只能忍，先不要抢着维权，当务之急是洗清自己的嫌疑，全力配合他们的工作，第一时间向检查人员说明情况。先要回忆自己的旅程，然后找出旅程中可疑的地方告诉检查人员，比如什么时候行李无人看管，什么时候接受过别人的帮助等。希望你的手机里没有可疑信息，比如和同一个号码频繁通话，而这个号码现在正好关机了，或者短信发一些奇怪的信息和乱码等等。之后的一连串盘问只要实话实说就行了。如果认为受

到了不公正待遇，后期想要维权，可以去咨询律师。

行李超重怎么办

首先，也是最有用的解决办法就是：不要让它超重。如果实在避免不了，而且超重不多（如限带23公斤的行李，实际重量24～25公斤），乘坐的不是廉价航空，可以去机场试试运气。很多航空公司的地面服务人员会放行轻微超重的行李。当然，也可以将部分行李随身携带。如果随身行李体积不是很夸张的话，多数航空公司不对随身行李进行称重。如果超重较多的话，首先需要检查每件物品是否确实有必要携带，去掉不必要的行李。出境旅行主要是去国外体验不同的景色和文化，而不是为了像在家一样生活（虽然"宾至如归"是很多酒店的宣传口号）。如果行李依然超重，建议在航空公司的网站上查看，是否可以购买额外的托运行李额度。一般情况下，如果航空公司提供在线购买托运行李额度的服务，在网上购买的价格比在机场现场购买要低很多。

边防检查

在登机之前，还要进行边防检查。边防检查人员查验旅客出入境是否合法，即是否持有有效的出入境证件。

一般情况下，出境需要持有有效的国际旅行证件（对于前往大多数目的地而言即护照），和终到目的地国的有效签证。如果中途转机，并且转机国要求机场过境签证，或者需要在转机国出境，则需要中转国有效签证。

小贴士

托运的行李里面不要放重要文件（如护照和签证申请中所需文件的复印件）、贵重物品（如照相机、笔记本电脑）。因为在进行

出入境检查时，托运的行李已不在身边。当需要查验重要文件时，会出现无法提供文件的情况。而如果行李丢失，一般航空公司会按重量赔偿，不会因为行李中有贵重物品给予额外赔偿。

免签、落地签和电子签证的问题

一些国家允许中国游客以旅游为目的免签入境，或者落地签入境。但是，这仅仅适用于中国边检已经照会的对中国游客实行落地签、免签的国家。换句话说，如果中国政府没有照会一些国家，哪怕这些国家给予中国公民免签和落地签，如泰国，你依然需要在国内申请好泰国签证才能出境。在获悉免签和落地签的相关消息时，请同时确认中国边检是否照会对方政府这一情况。

使用电子签证出境，如果不经港澳过境，一般没有问题。但是如果需要经港澳陆路或者航空过境，不同国家规定不同，需要咨询出境城市边检机构或对应国家驻华使馆。

通过边防检查后，就可以在候机厅休息，开始畅想出国旅程了。

特别提醒

如果行李上有以往托运遗留下来的目的地标签，一定要撕掉。否则，你的行李有可能离开你，故地重游。

小贴士

在第三国转机过境有两种情况。一种情况是在第三国转机的时候，需要在第三国机场出境，办理下一程登机手续之后再入境。另一种情况是在始发国就持有到终到目的地全程登机牌，在第三国中转时，不离开机场转机区，不在第三国出入境。此种转机称为机场

转机。当中国公民以第二种方式进行转机的时候，在很多国家通常不需要办理过境签证。

入境

入境卡与出境卡

在飞机上度过一段时间后，飞机降落在目的地机场。到达目的地后，首先需要通过外国的边防入境检查。很多国家要求在入境之前填写入境卡（当然也有些国家是不需要填写即可入境的）。在接受边防检查时，将入境卡、有效旅行证件交给边防官员查验。入境卡上主要填写你的个人基本信息和旅行基本信息。边防官员在检查之后，会将入境卡收走。需要注意，一些国家的入境卡是二联单，边防官员检查之后，会将一联撕下退给你，出境时提交。遇到这种情况时，一定要保管好入境卡以免丢失，否则在出境时会发生问题。

通过边防检查后，需确认护照上盖有目的地国家入境印章。如果入境印章上注明有逗留期限，一定要在列明的逗留期限内离境。如果需要在目的地国停留更长时间，需要前往当地移民机构申请办理延长逗留时间的手续，否则离境时会有麻烦。

如何应对边防索贿

旅客在一些落后国家入境时，有时会遇到边防官员索贿。一般在与中国陆路接壤国家的陆路边境口岸，索贿情况比较严重。空港口岸相对较好。

对于绝大多数国家来说，边防索贿是违犯所在国法律的。总体上，建议大家持有合法获得的、与旅行目的相符的文件通关，并且尽量拒绝边防索贿要求。实践中，有些国家的边防只面向中国游客索

贿。对这类情况，在可行的情况下尽量抵制，装作听不懂或者拒付，一般都能成功。还有一些国家的边防索贿是“普适”（这种情况较少），同时面向欧美国家和其他国家游客。这种情况下，抵制的难度比较大，为了旅行的顺利，可以考虑少付一些。

托运与携带

通常购买的机票里，会包含免费托运行李的一项，一般可托运15～20公斤和随身手提5公斤的行李。但像亚洲航空、捷星航空、瑞安航空等廉价航空公司的机票中只包含随身7公斤左右的行李，不包含免费托运行李，如果行李过多，需要再自行购买行李票。超规定的大件行李需要办理超大行李托运手续。

从中国出境时，中国民用航空局规定，在中国境内乘坐民航班机禁止随身携带或托运以下物品：

枪支、军用或警用械具（含主要零部件）及其仿制品

爆炸物品，如弹药、烟火制品、爆破器材等及其仿制品

管制刀具

易燃、易爆物品，如火柴、打火机（气）、酒精、油漆、汽油、煤油、苯、松香油、烟饼等

腐蚀性物品，如盐酸、硫酸、硝酸、有液蓄电池等

毒害品，如氰化物、剧毒农药等

放射性物品，如放射性同位素等

其他危害飞行安全的物品，如有强烈刺激气味的物品、可能干扰

机上仪表正常工作的强磁化物等

另一方面，属于禁止随身携带但可托运的物品有：

菜刀、水果刀、大剪刀、剃刀等生活用刀

手术刀、屠宰刀、雕刻刀等专业刀具

文艺单位表演用的刀、矛、剑

带有加重或有尖钉的手杖、铁头登山杖，棒球棍等体育用品

以及斧、凿、锤、锥、扳手等工具和其他可以用于危害航空器或他人人身安全的锐器、钝器

超出可以随身携带的种类或总量限制的液态物品

需要特别注意的是，打火机和火柴是禁止旅客随身携带的（含国际／地区航班、国内航班），也不可以放在托运行李中托运。使用胶片相机的人，可以将胶卷随身携带。通过安检时，从包里拿出，让工作人员对其进行手检。

大宗物品海外快递服务

旅途中如果大包小包购物太多，可以考虑找家可承运国际快递业务的快递公司将物品运回国。目前，全球范围内最常见的四大快递公司包括：TNT速递、联合包裹（UPS）、敦豪（DHL）和联邦快递（FedEx）。虽然这几家国际快递的价格不菲，但速度和服务还是相当不错的，推荐使用。如果是想邮寄一些较大的或大量物品，建议试一试当地邮局，或问问当地人的意见。如果邮寄的是化妆品、衣服，

快递是负责清关的，而在国外购买的奢侈品，最好不要用国际快递寄回国内。

托运行李或物品丢失

托运行李没有出现在目的地的行李传送带上，不一定意味着行李会丢失。有时行李会出现延误（即行李没有与乘客登上同一架航班）。总之，如果没有找到行李，需要首先联系行李服务专柜或者航空公司在机场的代表，填写相关文件。一般航空公司会首先追查行李是否发生延误。如果行李被宣布丢失，一般情况下，乘客需要在规定期限内提出索赔要求，航空公司会依据相关公约（《蒙特利尔公约》或《华沙公约》）进行赔偿。具体查找行李及行李赔偿申请流程，请参阅承运航空公司的网站。

陆路出入境

陆路出入境流程与航空出入境流程相似，都需要经过边防检查和海关检查。

旅行结束回国

旅行结束，返回中国。从旅行目的地国出境的流程与上文所述出国出境流程相仿。到达外国离境边防检查之前，首先需确认是否需要进行海关申报，有无携带有不允许出境的物品，之后接受出境边防检查。有些国家在出境前要填写出境卡，内容与入境卡类似。如果之前入境时，边防给了你入境卡副联或者其他任何形式的文件，此时也别忘出示。出境检查主要的目的在于查看你是否有逾期滞留的情况存在。

返回中国后，需要完成检验检疫、入境边防检查和海关检查。检验检疫和入境检查比较简单，按照口岸指示即可完成。海关检查环

节，如果没有需要申报的物品，可以走绿色通道；如果有需要申报的物品，走红色通道。如果有复带入境的笔记本电脑等物品，可以凭离开中国时填写盖章的出关申报单，申报后入境。

带父母旅行

带父母出行，一般遇到的主要问题是在出入境方面。一方面有些父母对出入境流程不清楚，另一方面还有一些父母不会英语，无法回答边防官员的询问。带父母出入境的时候，接受边防检查时，可以向边防检查官员说明你和老人是一家人。一般情况下，边防官员会同意为你和父母一起办理出入境手续。届时如果边防有任何问题，你也可以代父母回答。

一定要对父母携带的物品有全面的了解，一定不能携带违禁物品出入境。携带有不确定是否违禁的物品或者应税物品出入境时，一定要填写海关申报单，否则会有法律问题。

特别推荐

穷游锦囊—带父母旅行

http://guide.qyer.com/travel-with-parents/

带父母旅行①

1.说服父母听从指挥，不要违反出境条例



2.基本联系信息等内容随身携带



带父母旅行②

3.合理安排行程，不要赶路，舒适第一



4.住宿上要考虑舒适度，不要住多人间，少换房间



5.尽量带父母去耳熟能详的著名城市





浩子（游戏公司设计师）

2012年4月，我和另外三个朋友一起去巴厘岛旅行。那是我第一次出境，从下飞机开始，心里就各种打鼓。我英语不好，虽然出行前做了各种准备，但到了过海关的那一刻，就觉得还是什么都用不上。工作人员拿着我的护照左瞧右瞧，折腾了很久也不给我。我看到几个朋友都顺利过关，心里特别着急。这时，他伸出右手，做

了个给钱的动作，还朝我眨眨眼。我迷惑地朝他摇摇头，表示没听懂。他一脸失望，在我护照上盖了个章，让我出关。后来我把这事告诉朋友，他们说我遇上索贿了，不过我应对的方式很合适：装傻！其实我真不是装傻，是真傻啊！

方便面（穷游网首席执行官及创始人）

这是不久前刚发生的事。我和太太原本打算今年十一去台湾旅行。一起办的通行证和入台证，临行前一周，太太因为工作原因无法与我一同前往。于是我们给旅行社打电话注销了她的入台证。几天后，也就是9月13日黑色星期五当日，我独自踏上赴台的旅途。抵达台北桃园机场后出关，边检的工作人员扫了几遍我的入台证也看不到相应记录。一查才发现，旅行社居然误把我的入台证注销了！去不了台湾，只能滞留在中转区。现实版的《幸福终点站》在我身上上演！根据机场规定，在中转区逗留时间不能超过24小时，所以周六前如果没有人能给我带一份入台证，我就得原路返回。不过，既来之，则安之，索性逛逛中转区的免税店，买了一堆书和零食，也算一种另类旅行的方式吧！

兔子（互联网公司用户界面设计师）

我经常去东南亚，而且基本每次都是搭乘亚航的飞机。吉隆坡的LCCT机场是我非常熟悉的地方。马来西亚对过境的中华人民共和国护照给予120小时的免费过境签待遇。于是，每一次从吉隆坡前往东南亚诸城，我都会充分利用这段过境时间逛遍吉隆坡的边边角角。在中转区，填写一份简单的过境签申请表，5分钟就能收到盖了过境章的护照。拿着它出关，可以先在机场一楼的大厅Old Town餐馆吃顿丰盛美味的早餐，或乘大巴前往市区品尝更多马来美食。如

果时间短，可以去市里吃个饭逛个街买点护肤品；时间长，干脆就直接把吉隆坡的大小景点逛了。

STEP 9　境外交通

TRANSPORTANTION

从机场到酒店

当地市内交通

城市及跨国交通

罢工和节假日





出境旅行，交通接驳是旅程顺利进行的保证。从走出机场的那一刻开始，你每一天都需要和各类交通工具打交道。而交通接驳是否顺利，直接影响着旅行的进程和心情。因为语言、规则以及习惯的原因，一些国家的交通情况和国内相距甚远。在这一章，我们会为你详细介绍境外交通的方方面面，提供一些可供参考的建议，方便你在国外畅行无阻。

从机场到酒店

下了飞机，跟随人群过海关，经过护照、签证的一系列边防检查及提问，待到入境章一敲，就算真正进入异国他乡啦！这时候如果有托运行李，首先要去行李提取处的传送带上找到自己的随身家当，注意不要拿错。接下来要做的就是把自己和行李安顿好——前往事先预订好的住宿地！建议大家不仅要把酒店、旅馆、青旅的地址记下来，还要事先与旅馆确认一下可到达的交通方式。下面，我们来看看国外都有什么常见的交通工具能把你带到你在外国临时的家。

从机场到酒店，你可以选择乘坐地铁（metro/tube/subway）、火车（train/railway）、机场大巴（coach/airport express）、公交（bus）或出租车（taxi）。在机场，根据指示牌的图标方向指示，往往就会找到这些交通方式的站点。万一找不到也不要着急，你可以前往所有有“i”（信息中心）标志的地方，向机场工作人员寻求帮助。

总体来说，公共交通价格相对便宜划算，推荐乘坐。但需要注意的是，公共交通往往无法把你送到旅店门口，这时建议大家出发前用谷歌地图去搜索住宿地地址。用街景模式观察周边，可以选取附近街区的某一点或几点标志作为参照物，有助于敲对门！

如果飞机抵达时间较晚或是碰上目的地城市的节假日，没有公共交通可搭乘，就只能乘坐出租车了。注意一定要搭乘正规公司的出租

车，否则从机场到市区的车费可能比你的机票还贵哦！

通常，机场出口的出租车比较正规，但也有可能发生司机不按计价器收费或者因为你是外国游客而在城市里绕道的情况。建议事先在穷游网或当地出租车网站上搜索相关信息，了解两点之间打车的估价和正常行驶时间，上车前和司机确认到目的地大概的价格，同之前查到的价格进行比对。决定上车后，要求出租车司机使用计价器并提供票据。

机场客流量大，各色人等混杂。要当心陌生人向你提供莫名的帮助，警惕骗局发生。譬如，在有些机场，会有专门在外等客的人主动帮你提行李，一脸殷勤，之后向你索取小费。遇到这种情况，如果你事先并没有约定专人接机，不要糊里糊涂地把行李给他。如果他们已经开始帮你搬运，视情况给适量小费，不要与其做过多的纠缠。

假如你乘坐的航班凌晨才到达机场，公共交通可能已经停运，这时候你该如何应对？第一种办法，拿出决心，黎明就在眼前，稍微坚持一下就是白天，找到成排的椅子坐卧休息。像新加坡樟宜机场、阿联酋迪拜机场等机场彻夜灯火通明，餐饮和免税店开放，可以在凌晨购物娱乐一番。第二种办法，乘坐出租车或者提前预订专门接机的车辆前往酒店或市中心。有的酒店提供接机服务，预订时可通过邮件向酒店询问相关事宜。

如果目的地当地没有机场，需要降落在周边城市机场再转往目的地，该怎么办呢？一般而言，机场会有火车或者长途车等城际交通前往较大的目的地站点。如果没有的话，可以根据上面我们列出的几种交通方式到达机场所在城市市中心的火车站或长途汽车站，进行下一行程的换乘。

到酒店后首先要进行登记入住。有些酒店需要出示预订确认单，所以应该提前把预订确认单打印出来随身携带，有备无患。入住手续

办完后，通常会要求付款，需要根据你的预订情况缴纳相应的房费。更多预订方面的消息请参考“预订”一章。

> 特别提醒
>
> 没有预订酒店怎么办？
>
> 一些朋友在淡季出行时，喜欢到了当地再找住宿，或者因为出发太急没来得及预订酒店。这样，出关之后去哪里就成了问题。我们建议你可以找到机场信息中心请求帮忙预订，或用以上提到的交通方式先前往火车站或市中心。一般来说，人流密集的地方通常会有很多酒店，方便你临时预订。不过尽管如此，还是建议大家先把酒店订好。在网上提前预订还可以从价格、地理位置、环境、服务、口碑等方面进行更好的比较，心里更有数，也让旅程更安全。

当地市内交通

无论前往哪里，去之前要进行点对点的有效查询，找到并乘坐相应的交通工具才能让旅途更顺利地进行下去。

公共交通

地铁

国外的地铁和国内的地铁差异不大，首先是在自动售票机或售票窗口买票。看好地铁线路图乘车，若有需要在换乘站进行换乘。需要注意的是很多国家并没有英语报站，所以记得要看好站牌，必要时向旁边的乘客寻求帮助。像中国香港及台湾和新加坡等地区也会有中文普通话报站。与国内不同，国外很多城市除了提供单程票外，还可以选择日票、三日票、周票、月票、多次票等票种，价格上比多次使用单程票要实惠不少。游客可以根据旅行的需求选择最适合的票。

公交车

国外公交车有上车前买票和上车后买票两种。上车前可以在站点的自动售票机买票。不同国家指示不同，但一般都可以选取英语界面。如果英语不好，可以向身边的乘客求助。上车后是向司机买票，在有的城市上车后买票可能比上车前买价格要贵。大部分外国的公交车是不报站或者只报重要站点，乘客需要提前按车上的按钮，提示司机有乘客要在下一站下车。所以如果拿不准在行进过程中在哪站下，上车时需要向司机询问清楚，并让他在你要下车的站提醒你。

电车

乘坐电车会有一种浓浓的怀旧之感，也是很好的观光方式。在香港，电车服务了大部分港岛北部的居民，更成为去香港不得不试的体验之一。在里斯本，明黄色的电车已经成了城市里辨识度最高的风景线。

其他陆上公共交通比如德国的S-Bahn、由巴西起源并迅速发展的快速公交（BRT）、日本的轻轨，其实都是现代版的高速电车。因为高科技的应用，这些交通方式都给游客的出行提供了更多选择和便利。

水上巴士

有一些城市的构造是无法承受机动车的，譬如水城威尼斯。这里的河道纵横交错，一条长4公里的主运河与177条支流相交，水上巴士也就是船就起了重要作用。湄公河流经的曼谷同样依赖水上巴士，当地人会乘坐它上下班，游客更可以乘坐它一览两岸的好风光。

很多国家的公共交通并没有检票系统，所以买票全凭自觉。但是会有查票员在不经意间进行抽查，并对逃票者施以高额罚款，所以请大家不要存侥幸心理。有的国家提供在限定时间内乘坐一种或多种交

通工具并可随意换乘的车票，比如90分钟内有效的单程票。合理安排时间和行程，可以最大化地利用车票的价值。更多指定国家交通信息可以前往“穷游论坛”搜索信息，或去“穷游问答”询问当地华人居民。

出租车

东南亚的出租车比较便宜，但是像曼谷、雅加达这样的城市，堵车现象十分严重，所以要把等候的时间也考虑进去。欧美国家的出租车通常很贵，一次十几公里的短途动辄就会花费高达150元人民币。还有一些国家，出租车本身就是旅游体验之一。像纽约蜂黄色出租车、伦敦传统而古朴的黑色出租车和德国路上的奔驰出租车都已成为城市的标志。

有的国家打车并不是招手即停的。除了大城市的旅游区周边和火车站、汽车站附近有出租车停靠，在其余地区最好提前叫车，否则有时即使看到空载的出租车可能也会遭遇拒载。记下几个当地出租车公司的电话很有必要。在网上查询或者在机场、火车站、酒店等地询问，打电话叫车，一般确定你的位置后10～15分钟内出租车就能到达。

打车前最好用当地文字记录下要去的地方，确认司机知道目的地。不过即便有时司机不知道具体的目的地地址，如果是在大城市，可以使用GPS导航，一般来说也可放心乘坐。如果还是不放心，也可以前往游客中心或者让你下榻的酒店帮你叫一辆正规出租车。

城市交通卡

和北京的市政交通卡一样，国外一些城市的交通卡一般也是预付费的，充值后使用，可以省去每次排队买票的环节。一些有特殊设计的卡片还有收藏价值。知名的城市交通卡包括香港的八达通、台北的悠游卡、伦敦的牡蛎卡。一卡在手，充值足够，公共交通带你四处游。

自行车

在欧洲，荷兰和丹麦都是自行车大国，骑车一直都是当地流行且环保的出行方式。伦敦有便捷的自行车租赁系统，在大型景点和地铁站附近都有网点。使用时需要进行银行卡信息登记，24小时使用的价格仅需2英镑（约合人民币19元），与单程地铁票价一样，可谓最实惠便捷的短途市内交通工具。

突突车（tuk tuk）

东南亚、南亚的国家有很多类似于摩的的交通工具，在当地它们被称为突突车。这种交通工具比公共交通方便，上车即走，且比出租车便宜。在一些旅游热门地区，因为突突车是主要的交通工具，很多突突车司机也因此掌握了一口流利的英语，间或做起导游的生意。

乘突突车通常是上车前谈好价格，抵达目的地后直接付费。有些地方的突突车可以打表，但对于外国游客基本不打。担心被宰的朋友，行前可以在旅游论坛查询热门区间的价格，方便讨价还价。



在一些人口密集的城市，经常会发生突突车超载的现象。如印度，一辆限载客4人的突突车最终可能塞进8个人！大城市一般管理严格，为了乘客安全不允许超载。但一些中小城市不规范搭乘现象（如外挂）依然存在，路上险象环生，乘坐时需谨慎。

疯狂的摩托

在一些东南亚国家，如越南，摩托车是当地人最主要的交通工具。过马路时，四面八方涌出来的都是摩托车，其壮观程度绝对令你瞠目结舌。据说，越南每两位公民就拥有一辆摩托车，道路的拥挤状况可想而知。摩托车小巧灵活，速度很快，方便停车也方便租用，优点不言而喻。但如果说机动车是“铁包肉”，摩托车则是实实在在的“肉包铁”，安全隐患同样令人担忧。

需要注意的是，在世界上任何地方，作为行人都需要注意安全。

在欧美国家，机动车一定会礼让行人和非机动车，红灯停，绿灯行，非常有秩序。而在东南亚，机动车就是“凶猛动物”，过马路时一定要左顾右盼，确定安全再前进。

自驾租车

如果你不愿搭乘公共交通，希望在旅途中享受更多的自由，去租辆车自驾是不错的方式。目前，著名的全球大型租车公司有Avis、Hertz、Europcar等。

Avis　全球最大的租车公司之一，旗下车队由超过30万部汽车组成，在世界各地设有超过5000个租车点，网上租车页面有中文。网站：www.avis.com。

Hertz　在美洲、欧洲、亚洲、大洋洲等多地均设有租车门店。网站：www.hertz.com。

Europcar　是世界知名的租车公司之一，特别是在欧洲的网点分布比较广。网站：www.europcar.com或www.europcar.co.nz。

推荐大家选择网上预订租车。预订时需要填写和选择个人相关信息、租车目的地、取车和还车时间以及所需的车型等。在最后的支付页面会登记你的信用卡信息，要求支付一定量的订金。付款后，你会收到包含租车详细信息的订单凭证，可以打印下来或至少记下预订号，在租车当日出示。

租车的价格一般都是固定的，不能讨价还价。一般在机场或者火车站附近就有站点可以取车。租车必须购买保险，但因为租车保险名目繁多，并无一个适合所有人的万能选项，需要根据你所去的地点、驾车水平、有无其他保险等做出合理选择。要注意的是，法律规定车辆必须有事故责任险。

海外租车的证件及手续

在取车时需提供的证件：预订订单、中国驾照（需翻译）或国际驾照、护照、国际信用卡（Visa、Master）。

在海外，你可以用中国驾照租车，但是一般需要提供经过公证的翻译件，并且将翻译件随身携带。在国内办理的国际驾照，只能在国际驾照具有行驶效力的国家使用。特别提醒，多人出行，没有随身携带驾驶证的司机严禁途中轮换驾车！否则一旦发生事故，将会承担法律责任！

取车时一定要看清楚车身的撞痕、划伤等细节，在租车合同上标记清楚，最好能拍照记录，否则还车时租车公司有可能要求你赔偿。取车时看清汽油表位置，绝大部分租车公司在提供车辆时均为满油，如不满，要验证与租车合同的标记是否相符，还车前需加油到原位归还，否则要补足汽油费。租到车后要妥善保管好租车票据，相关的租车规定和各国的交通惯例要在租车前与租车公司咨询协商好。

适合自驾的热门国家和地区有欧洲大陆、美国、澳大利亚、新西兰等。穿越海峡的自驾，如英法之间穿越英吉利海峡，车辆要提前预约才能行驶上大型轮渡。一些以英联邦为代表的国家、地区和岛国，如英国、中国香港、澳大利亚、新西兰等，多数为右舵驾驶。上路时基本的交规首先是靠左行驶，对于我们习惯了靠右行驶的左舵驾驶员来说一开始肯定会不习惯，要给自己时间磨合，试车后再上路，任何情况下安全第一。

在海外自驾时，交通信号灯、停车规则和机动车加油基本是统一标准，汽油标号可能和国内不同，但一般是数字越高，质量越好。在国外一般只有在必要时才能鸣喇叭，所以开车时切忌急躁，不要轻易鸣喇叭！为避免走错路，行前应做好路线规划，并使用GPS导航系统。尽量避免开夜车。

安全驾驶是个老生常谈的问题，大家出门在外还是小心为上。自驾途中如遇违章情况，被警察开具罚单，应尽快按照要求去相关银行窗口缴费处理，不要拖到回国，以免造成不必要的麻烦。如遇罚款金额过高、原因不明或因其他正当理由违章而收到罚单的情况，可以在当地进行申诉。开车途中如果被交警示意靠边停车，要求出示所需证件的时候须认真对待，错了老实认罚承担责任，不是你的错可以申诉解释，但要注意语气礼貌。

发生交通意外事故时，请不要惊慌，人身安全第一，首先查看车内人员是否受伤。如果是双方车辆发生事故，再查看对方人员伤害情况，有伤员应及时自救和互救，并向路人和过往车辆求救以及报警、呼叫救护车。发生事故后的处理流程如下：保留现场—报警—警方做记录—报险—信息核实—成功赔付/拒赔。

若车半路抛锚，应首先给租车公司拨打电话，由其负责拖车修理，保险公司会对产生的费用进行估算后进行赔偿。

在一些治安不太好的国家和地区，为防止租用车辆被砸被盗，车辆应停在有人看守的比较正规的收费停车场。如果偶尔停在免费停车场或比较偏僻的路边，请不要在车内留下贵重物品。

城市及跨国交通

火车

对于自由行的旅客来说，铁路是最理想安全的交通方式，从速度和价格上来说都能得到平衡。在欧洲，最主要的铁路服务供应商包括德国铁路（DB）、意大利铁路（FS）、法国铁路（SNCF）等，可以在网上提前预订或者在火车站窗口购买。欧洲范围内还有欧铁通票，适用于一个、多个和参与欧铁通票的20多个国家，更多订票信息请参阅“预订”章节。

在欧洲，因为人少，有时候一列火车到一个地方之后车厢会分开前往不同的目的地。这时候，一定要搞清楚自己所在的车厢是去往哪个目的地，以免坐错去到陌生地方。第一次乘坐国外火车，不排除会遇到坐错车的情况。这时候不用着急，一旦发现可先去找乘务员确认并寻求帮助，然后听从安排在下一站下车，换乘另一班车辆回到正确的旅程。如果明知坐错却不主动说明，在列车乘务员检票的时候查出来会按逃票处以高额罚款！在国外火车多数会分成一等车厢、二等车厢，舒适度不同，在票价上也是有差异的。上车前应看清或询问车厢等级，避免坐错车厢被罚款。

需要注意，海外很多国家和中国一样，火车上的座位是对号入座的。如果买票的时候没有写明座位，往往需要预订座位，在旅游旺季的时候，尤其如此。不然的话，没人保证你上车有座哦，更多订票信息请参阅“预订”章节。

邮轮

和前面的几种交通工具比起来，邮轮更像一个一站式旅行的交通工具。如果你喜欢轻松省事，吃喝享乐，或者拖家带口，邮轮很适合你。对于一些陆路不能到达的地方，例如阿拉斯加或南极，邮轮是相对安全与便捷的方式。邮轮还有一个好处，就是不用转车搬行李。邮轮上娱乐活动丰富，设施完备，总有你喜欢的，如免税店、大型表演、健身房、棋牌室、运动设施、美容中心、餐厅，一般都配备有无线网络，收费情况各邮轮公司会有不同。当然，并非所有的旅行者都适合邮轮旅行。如果你的旅行时间紧张且假期有限，耗时间的邮轮旅行就不适合你；如果你晕船，那就还是不要去邮轮上挑战自己啦。

常见的航线有加勒比多国、北欧斯堪的纳维亚或波罗的海多国、地中海沿岸、美国阿拉斯加、英美间横跨大西洋（泰坦尼克号的线路哦）、中日韩。需要注意的是，邮轮沿途偶尔停靠的时候，游客如果没有事先办好签证是无法在需要签证的国家下船的，所以如果想多玩

几个地方，出行前一定要搞定签证。更多签证信息可以参考“护照与签证”的部分。

大巴

在一些铁路系统不够发达的国家，搭乘长途巴士旅行也是一种很受欢迎的方式。土耳其的夜大巴，夕发朝至，既节约时间也省掉了住宿费用，一直为背包客们津津乐道；在东南亚，以泰国为始发站，可以找到前往老挝、缅甸多个国家丰富的大巴线路；北美和英国都风靡的廉价巴士公司Megabus，偶尔会推出1美元的长途票，让你大呼超值；覆盖欧洲大部分国家的长途大巴公司Eurolines，堪称最最廉价的城际国际交通，如果提前预订超值票，9欧元就有可能带你纵穿德国。

罢工和节假日

罢工现象在国外特别普遍，且一般都会提前发出通知。在一些罢工频繁的国度（主要是欧洲），建议大家在出发前预订时先查查网上是否有该目的地的罢工声明，以便更好地计划行程。在西方遇上假期，如非常重要的圣诞节，很多国家从12月24日到26日之间巴士、地铁、火车都会停运，航班班次减少。这些都需要你在做旅行计划时考虑进去。还有关于夏令时和冬令时的调整，如在当天乘坐任何固定时间的交通工具，请务必计算好正确的时间，以免耽误行程。

最后，提醒所有乘坐公共交通的旅行者，一定要注意安全。乘坐大巴和飞机时要系好安全带，认真观看关于安全指示的视频和图示卡片。一旦发生紧急事故，不要慌张，听从驾驶员及乘务员指示，把危险降到最低。如果语言不通，请照猫画虎模仿他们的动作和安全逃生避难方式，争取求生。财物方面，注意行程当中不要露富，不要携带过量现金，睡眠时把贵重物品锁起来或者放在自己身边。如果不幸被

窃或遇到抢劫，争取“破财消灾”。任何时候，生命安全都是排在第一位的。



匿名网友

我是一名自驾爱好者，平时经常泡旅行网站，知道房车旅行在国外很流行，一直很想尝试一下。今年4月，我和老婆一起前往新西兰，考虑到旅行时间比较短，又想玩得随意从容些，最终决定试一把房车。经过细致的选择，我们挑了一辆奔驰改造的房车，自动挡，带淋浴厕所，很方便。每天早上睡到自然醒，吃自己准备的早餐。确定路线后出发，一路上看到好的风景随时可以停下拍照，改变主意了甚至可以直接修改路线。遇到超市下车补给一番，中午饭自己做，不耽误路上时间，也省钱。到了晚上，我们一般会停在规定的宿营地。天气好的时候坐在车外聊聊天，上个网，看看星星。我觉得这才是真正的度假。

小欣（资深旅行者，《我就是想停下来，看看这个世界》作者）

火车旅行一直是我最喜欢的旅行方式。和飞机相比，火车似乎更有人情味一些，少了些冲上云霄的豪迈和冷酷的未来感，多了份闲适的心情。窗外流动的风景让你感到新奇不已，身边的人来来去去，随时可以聊天，随时可以道别。尤其是城镇密集的地方，一站站刷过的站台给了你很多探寻新鲜事物的可能性，你可以看到喜欢的小站就下车，或者什么也不做，赖在火车上看风景迎面涌来也不

错。我的欧铁火车旅行是在2006年，那一次，我买了一张能在全欧洲范围2个月内任选15天自由乘铁路旅行的通票，票价500多欧元，正是那一张票，帮助我完成了一次环欧旅行。旅行结束后，我粗略统计了一下用这张票搭乘过的线路的票价，大概在1500欧元左右。欧铁通票有很多种价格组合，无论是针对单国还是多国旅行，都能找到合适的购买方案。

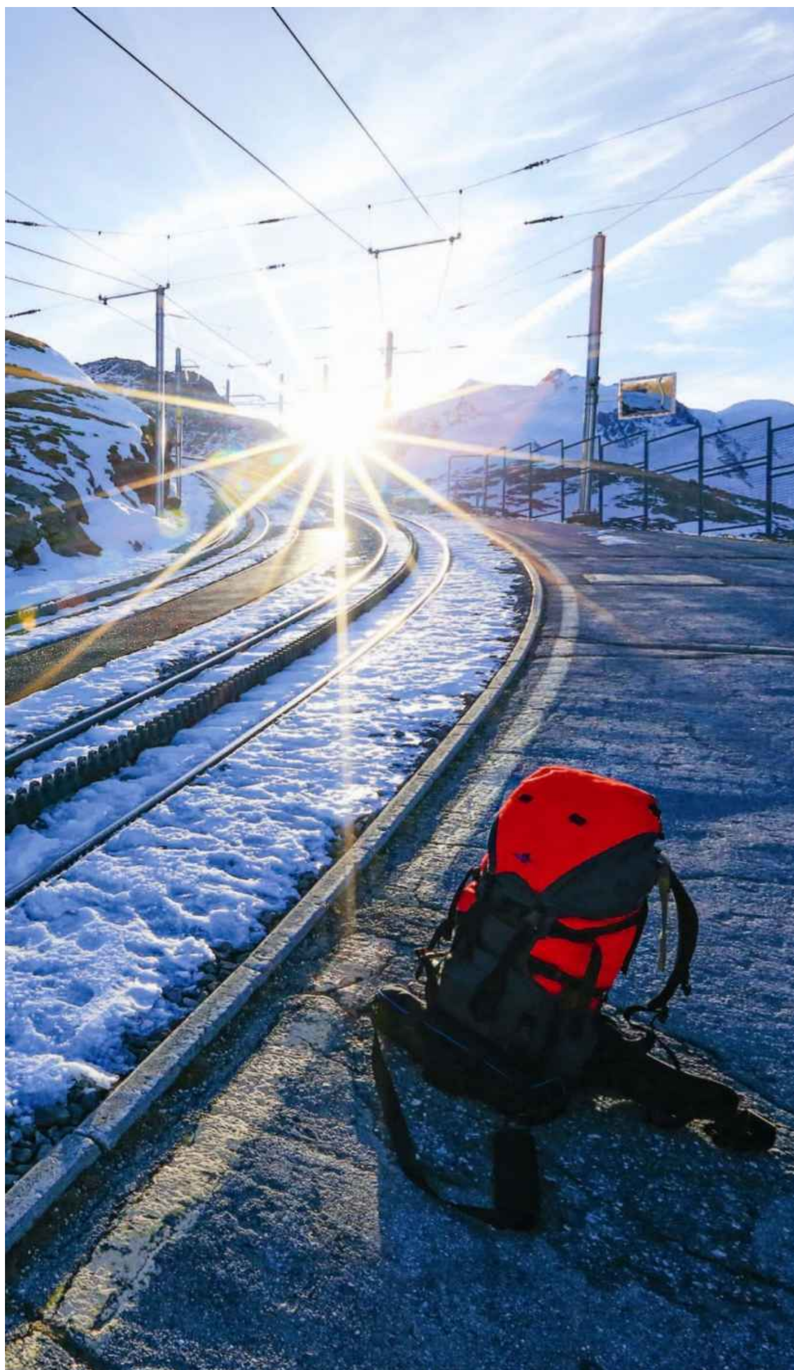
Nico（互联网公司人力资源职员）

出发去暹粒之前，看大家写的大圈小圈的攻略，脑袋都晕了，更别提提前通过电子邮件预订突突车了。看很多人写的经历，经常要往来五六封邮件讨论价格、路线、时间，还得担心被司机放鸽子、临时涨价等状况。最后我选择了一家提供免费机场接机的酒店，先免去了预订突突车接机的问题。之后在暹粒的几天行程，让酒店帮忙预约突突车，或者在大街上随时招手，就像打出租车一样。最不可思议的是那天去崩密列，因为路途遥远，一般旅行者都会预约面包车。我们问一直陪了我们好几天的突突车司机说，咱这车能去吗？司机说没问题！于是，我们一路尘土飞扬，在40多摄氏度的大太阳下，一路突突突突地颠到崩密列。其他人看到我们的交通工具，满脸的不可思议。好吧，我真的不是为了省钱，我只是没想到，突突车原来真的居然能跑这么远！

炊烟（旅游网站商务合作专员）

2013年7月，一次偶然的机会第一次体验了皇家加勒比天津出港到仁川首尔航线的邮轮。想象中邮轮旅行会很无聊，出发之前准备了用来打发时间的书、平板电脑，可直到下船这些东西都没有拿出来。邮轮上有图书馆可以免费借阅图书，但没有免费网络，上网

资费贵得离谱，手机电脑基本无用，唯一有用的是对讲机。邮轮旅行其实更像度假，是我体验过的旅行方式中最不折腾的，老少皆宜。在船上的几天只觉得活动太多，睡眠时间太少；吃的东西太多，胃口太小。这次坐的是从国内出港的邮轮，船舱内的员工差不多50%是中国人，随处能找到可以用中文沟通的人，语言不是问题。我们坐的皇家加勒比邮轮，船票的价格是一价全包的，除了赌场、购物商店之外，没有需要额外花钱的地方。我觉得邮轮旅行是最适合吃货的方式，可以海量吃还不用多付费。



STEP 10　餐饮
CATERING

入乡随俗

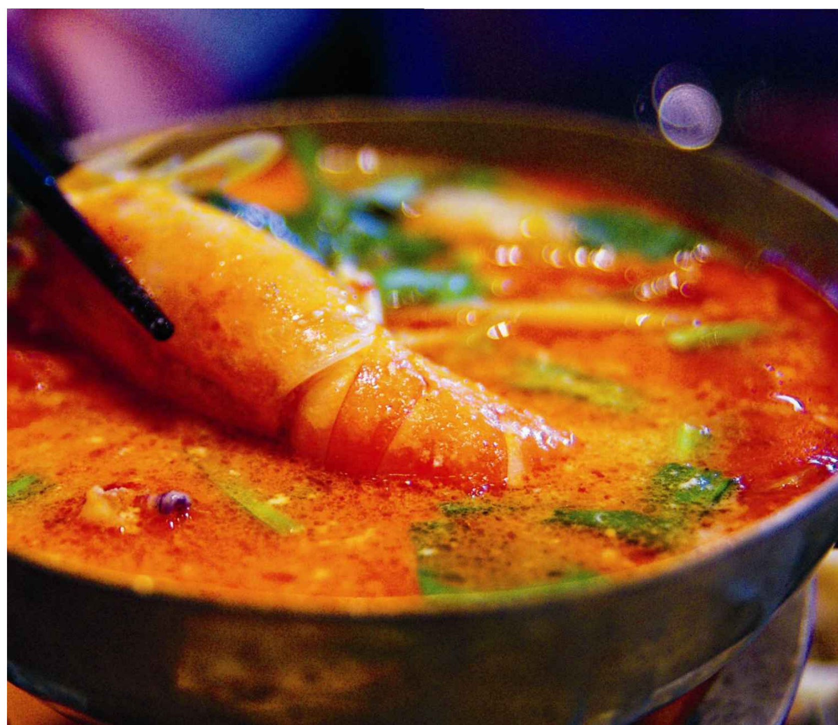
点菜

小费

中餐馆

自己做饭

注意卫生





美食是旅行中不可缺少的重要部分。在旅途中，品尝当地的特色食物，不仅能让你满足口腹之欲，也能帮助你更好地了解当地的文化。每个国家都有自己不同的食材、调料、烹饪方式，将这些组合在一起，就形成当地的特色美食，例如泰国的冬阴功、西班牙的海鲜饭和意大利的比萨等。

入乡随俗

旅途中你既可以选择物美价廉的特色小吃，也可以奢侈一回，体验下米其林星级餐厅的美食盛宴，但记得选择后者时需要提前预订。挑选餐厅，最好避开旅游景点和旅行团集中的地方。根据大多数旅行者的经验，提供多种语言菜单的餐厅，通常没有只用黑板写出菜单的餐厅更地道。也可以请当地人或酒店前台推荐，还可以到美食点评网站去搜寻（例如美国的yelp.com），这些都会帮助你找到当地的地道美食。

虽然要勇于尝试美食，但是国外很多食物的口味和中国菜差别很大，和中国国内的西餐馆也有一定差别，比如菜里有很多中国人并不习惯的奶酪，或者西班牙海鲜饭里半生的米饭。要有选择地品尝。此外，欧洲国家的就餐时间不太一样，晚餐时间较迟，一般在晚上7点之后，要注意调整用餐时间。

点菜

英语菜名的标准格式是“烹饪方法＋主材”，而很多菜名在这个以外还会有“with”加上说明，用来描述加了什么辅材或者是调料，组合起来很容易看明白菜单，比如辣味椰汁烧鸭（roast duck in coconut milk with hot pepper）、咖喱炒蟹（fried crab with curry powder）。

如果你的英语不好，看不懂菜单也没关系。一个简单的办法就是看看别的客人点了什么菜，再跟服务员表示要一样的即可。不要忘记，不会说的时候，可以使用肢体语言来表达你想要什么哦！

如果因为第一次出境，点餐时实在不知道如何下手，不妨看看主厨的当日推荐和特色菜。一般来说，推荐的通常是应季菜品，而且是主厨的拿手菜，照着最地道的点一般不会错。还有一种办法是尝试点套餐，在欧洲一些国家，午餐时间的套餐有时候会比单品更便宜实惠。

西餐一般包括前菜、主菜、甜品和咖啡，前菜一般是清淡的蔬菜色拉，或者少量的味道浓郁的生鲜、火腿等。主菜传统上以牛肉、羊肉、鱼肉等荤菜配土豆为主，之后是甜品和奶酪。结束用餐后，服务员会问你需不需要咖啡。

在欧洲国家，吃一顿正餐通常在30～50欧元左右，快餐5～10欧元左右。一般的餐厅都会明码标价，如果遇到菜单上无标价的餐厅，请跟服务员确认好菜肴价格之后再点菜。

小贴士

点菜时常用的英语

点菜　order

菜单　menu

结账　check bill

小费

在欧洲和美国餐馆，支付小费是一种礼貌，表示对服务人员的尊

重。如果不给，就表示你对服务不满意。你可以在结账的时候直接把小费交给服务员，也可以在离开餐厅的时候把小费放在桌上。在比较高级的餐厅，通常有专门用来夹账单的账单夹，你可以在离开的时候把小费放在里面。各地给小费的习惯不同，一般是餐费的5%～10%左右，也有的已经包含在账单中了，结账的时候请注意查看账单是否包括了小费。若是包含在账单中，可以在埋单的时候直接付掉，不用额外再留下小费。

在亚洲国家，一般没有给小费的习惯。

中餐馆

凡是有人的地方就有中国人，凡是有中国人的地方就有中餐馆。如果在旅途中想要满足一下中国胃，在大城市找一个中餐馆还是很容易的。一般大城市都会有中国城（China Town），那里是中国餐馆和中国超市聚集的地方。但是在很多国家，特别是中国人不多的地方，你吃到的中国菜很可能已经为迎合当地人的口味而被改造得面目全非。

特别提醒

请拒绝食用野生动物和鱼翅。虽然鱼翅是重要的传统食材，但是近年来由于鱼翅的需求大幅上升，对鲨鱼的捕杀已经对海洋生态造成严重破坏，且鱼翅中汞污染物的含量一般很高，也并没有传说中那么高的营养。

自己做饭

在勇于尝试各种美食的同时，也有不少人吃不惯国外的口味，特别是在外面时间长了，中国胃也许会得思乡病。长途旅行时，有人会

在行李中自带很多方便面、老干妈以解相思之苦，有的甚至会带上五香粉、胡椒粉、辣椒、酱油等调味品。近年来，一些旅行者还会尝试在行李里装上一个小电饭锅或者电热杯，煮粥、煮面，全都不在话下。我们建议，电饭锅和电热杯可以选择其一带着上路。其他食用调料，除非在一些中国人比较少的地区，一般国家的华人超市也买得到，就不要背着一路走了。

如果想自己做饭，在选择住宿时，可以选择带厨房的B&B（住宿加早餐酒店，一种与民宿相似的酒店类型）或者青旅，一般青旅的厨房都会提供微波炉、烤箱、冰箱等厨具，以及盐和糖等基本调料，可以满足做饭的基本需求。食材可以在当地采购，超市和市场能买到大米、各种蔬菜、肉类以及海鲜等，价格通常不会比国内贵很多，而且菜的品质可能会更好。各类市场的食物售价总是最便宜的，不仅容易买到更新鲜的食材，也会有很多当地水果出售。另外，如果当地盛产海鲜，一定记得到海鲜市场选购一些回来品尝。

注意卫生

出国旅行，一定要注意饮食卫生。旅途中，因为身体要不断适应新的环境，所以最好少吃生冷、油腻的食物。饮食要规律，一日三餐要正常用餐，不要暴饮暴食。瓜果、蔬菜要洗干净，最好削皮后食用。同时也要注意餐具的清洁，可以携带含酒精的免洗液或湿纸巾。如果遇上没有见过或者不熟悉的食材，最好先询问清楚，或者尽量避免食用。

在注意饮食的同时，也要注意饮用水的卫生。有些欧洲发达地区的自来水是可以直接饮用的，但最好还是购买瓶装水或者将自来水煮沸后饮用。在环境条件不太好的国家和地区，例如印度，最好到卫生条件比较好的餐厅用餐。如果平时肠胃不好，路边摊的食物最好不要轻易尝试。



小米（外企职员）

出门在外，品尝当地美食当然是不可缺少的重要体验之一。然而，国外餐厅的消费比较高，偶尔吃一两顿大餐还可以，经常“下馆子”肯定吃不消。更重要的是，作为一名标准的中国吃货，我的中国胃也时时需要中餐的“抚慰”。于是，出门时我会带上一个小型的电饭锅。早上可以用它来煮咖啡，晚上回来逛逛超市，买点面条，拿小锅一煮，或者煮碗白米粥，再有时间的话做个土豆炖鸡翅什么的，都是极好的中国味道。那年我去西班牙、葡萄牙就是一路带着这只小锅，最后节省了一大笔开销。我也因为带着电饭锅旅行出版了自己的第一本书《抠门小妞的欧洲穷游记》。之后，我看到越来越多的中国人开始带着电饭锅和电热杯上路，心想，这也快成为中国吃货的旅行标配了咩？

花甲背包客（资深旅行者）

逛超市和菜市场，是我们出境旅行时的一大爱好。由于长期形成的生活习惯，我们俩的中国胃对西餐不太感冒，喜欢从当地超市和菜市场买回食材进行加工，西菜中做，既节约成本，又吃得舒服。更重要的是，逛超市是了解当地人生活习惯、物价的最好方式，对世界充满好奇心的我们经常乐此不疲。有一次我们在超市碰到一位老太太在挑鸡蛋，不小心掉了一个在地上。老太太赶紧前后左右看看，然后用一张纸把碎鸡蛋抹一下塞进货架底部，没事儿人似的走开了。我们相视一笑：哪里都有爱占小便宜、精于算小账的人哪！

小护士（互联网公司编辑）

旅行中，我是个对什么都特好奇的人。在清迈，听闻在当地花500泰铢就可以上烹饪学校，果断交钱预约第二天去学做菜。正式下厨之前，老师带我们去当地菜市场认识了泰国本地的蔬菜和水果，还教我们应该怎么挑选。回到学校，原材料都准备好了，每个人面前都有一套刀板、锅铲、气炉，还有碗筷。接着老师就开始手把手地教了。小班的人数一般在10个人左右，老师会很耐心地告诉你每一步该怎么做，就连要放几个小辣椒、要加几勺酱都会告诉你，所以就算是什么菜都不会做的人也不用担心跟不上。整个过程一般两三个小时，包括两道主菜、一道汤和一道甜品，都是事先挑选好的。菜的味道可以根据自己的口味做调整哦，而且做完之后自己要负责吃掉！

STEP 11　购物和退税
SHOPPING AND TAX REFUND

买什么

在哪买

退税

严禁购买的物品及风险





随着生活水平的提升和人民币的不断升值，购物已经成为很多人出境旅行必不可少的项目之一。无论是小打小闹买些纪念品带回家送给亲朋好友，还是空手去、满箱回，疯狂血拼所有奢侈品卖场和机场免税店，对很多出境旅行的游客来说，购物几乎成了出国游的第一主题。其实，境外购物是门大学问。哪里能买到质优价廉的上品？淘旧货有什么学问？购物退税是什么意思，如何操作？我们现在就来集中讨论这些问题，教你做一个聪明的购物者。

买什么

奢侈品类

包包、衣服

由于产地和税率的关系，在固定的国家购买一些品牌会比在国内便宜很多。这一点在购买奢侈品的时候尤其明显。如果你对LV、Chanel、Dior、Prada、Burberry、Gucci等大牌感兴趣，那欧洲无疑是最佳的血拼胜地，各个品牌的发源地当然也最便宜；如果喜欢Coach、Marc Jacobs、雷朋等品牌，那就去美国吧，一些工厂店或奥特莱斯（outlets，品牌直销店）的价格会低到你不忍直视。另外，韩国免税店的奢侈品品牌的价格比亚洲其他国家要低一些。

首饰

如果想买饰品，首推香港的金店，然后是迪拜。需要提醒注意的是，在迪拜，没有我们所谓的千足金，都是K金饰品。想买钻石的朋友，不要总是想当然地盯着南非了。事实上，要买到品质好的钻石，应当去比利时安特卫普，那里的钻石加工世界闻名。对于想买Cartier、Tiffany等品牌饰品的朋友，在欧美国家购买价格最实惠，其次是日本和港澳地区。

手表

如果你喜欢世界名表，如百达翡丽、江诗丹顿、积家、劳力士和欧米茄等，那一定得去瑞士。和国内相比，这里的价格更好，种类更全，质量也更优。除了瑞士，在日本也能淘到一些实惠的手表，有时候价格比瑞士还低，但这种情况并不普遍。

数码产品

数码潮人推荐去香港和日本购物：前者因为是免税港，价格上和内地相比有很大优势，后者虽然价格优势不明显，却因为总能买到最前沿、最时尚的产品而受很多发烧友的青睐。（但要注意，有些产品的操作界面可能是纯日文的哦。）还有一些品牌，如索尼，因为在泰国生产，价格和品质也有保障。所以，现在在泰国购买电子产品也成了很多人的选择之一。

每年夏天6～7月和圣诞节期间，欧洲、美国和中国香港等地总会有规模庞大的打折活动。习惯海淘的你，可不要错过每年这两次血拼的绝佳机会哦！

化妆品类

大品牌的化妆品在香港买最划算了，在机场免税店价格也很便宜；日本和中国台湾的药妆店最值得逛，价格也特别实惠；在韩国购买韩国品牌的护肤品非常超值。这里以中国香港和韩国为例，简单介绍一下。

香港是世界各大品牌化妆品的集聚地，在卓悦、Sasa等商店，女生们可以尽情地狂购一番。海蓝之谜、雅诗兰黛、倩碧、迪奥等品牌的化妆品在香港都卖得很便宜。在打折季，价格可能会是内地专柜价格的一半甚至更低。

韩国的本土品牌护肤品、化妆品很适合亚洲皮肤，中国女孩可以选择尝试。口碑较好的品牌有雪花秀（较适合30岁以上的女性）、Whoo、悦诗风吟（Innisfree，来自济州岛的有机护肤品牌，适合18～30岁的女生）、Hanskin（BB霜很有名）等，另外在国内已经很有知名度的The　faceshop、Skinfood等在韩国本地购买也是相当便宜。有一点需要注意，街边专卖店的价格经常会比免税店更便宜，有时会有额外折扣，并赠送较多赠品。所以在免税店看到价格时，不要提前兴奋过头了哦！另外新韩银行有时会有办卡即送免税店抵价券的活动，如需要可在出行前关注一下，在国内先办好卡，充好值。详情可以咨询新韩银行。

特色纪念品类

好不容易出境一次，选择纪念品时建议选择一些有特色的带回来。推荐去买一些当地人的传统手工制品，既可以留住旅途的回忆，又可以分享给朋友。有时间，逛逛当地市场，和当地人从讨价还价到聊天的过程，也是旅行中最有趣的经历之一。购买当地手工制品还能帮助传统文化的传承，比那些工厂化批量生产的旅游纪念品要有意义得多。

食品类

去国外游玩，免不了会购买一些当地特色的食品回来，需要注意的是《中华人民共和国禁止携带、邮寄的动植物及其产品名录》规定，凡属于以下食品，（生或熟）肉类（含脏器类）及其制品；水生动物产品；动物源性奶及奶制品，都是不可以携带入境的：包括生奶、鲜奶、酸奶，动物源性的奶油、黄油、奶酪等奶类产品；蛋及其制品，包括鲜蛋、皮蛋、咸蛋、蛋液、蛋壳、蛋黄酱等蛋源产品；燕窝（罐头装燕窝除外）。

推荐当地特色食品

美国泡腾片、巧克力、坚果；菲律宾芒果干；韩国海苔、泡菜；台湾凤梨酥、麻薯；越南咖啡；瑞士巧克力；加拿大枫糖、奶酪；法国马卡龙；日本各种点心、和果子；澳大利亚深海鱼油；印度调料、香料；泰国调料、各种水果巧克力；比利时巧克力；斯里兰卡红茶。

可以在当地品尝的食品

西班牙火腿、海鲜；澳门和葡萄牙的葡式蛋挞；意大利的奶酪、冰激凌；澳洲龙虾；挪威三文鱼；德国啤酒、猪肘、香肠。

在哪买

免税商店

免税商店指的是贩卖免税商品或可退税商品的零售商店。根据各个国家的规定，在目的地国停留不超过3~6个月的国外游客都可凭护照在该国的免税商店购买免税商品。在国外购物时，只要看到“duty free”的字样，就说明这是个免税店；而看到“tax free shopping”的标志时，则说明在这家店购物后是可以办理退税的。免税商店通常设置在国际机场、国际港口以及邮轮内。在免税商店内，一般可以买到相对便宜的化妆品、护肤品、香水、酒类、服装、箱包等商品。

一些亚洲国家会在主要旅游城市开设免税店，像泰国曼谷King Power连锁店、韩国首尔的乐天、新罗免税店等。你可以在这里购买免税商品，免税店会帮你把商品送往机场，你只要在离境时领取即可。如商品售价中含有增值税，可在机场办理退税。在日本东京秋叶原的电器购物区里，免税商店也相当多。

小贴士

离境机场购物

长途飞行的旅客在机场转机时，可以考虑在机场免税店购物。通常，机场免税店有化妆品、香水、酒水、巧克力、礼品或数码产品等售卖。在购买香水和酒类时，需要特别注意是否违反登机携带液体的规定。一般来说，对于在机场免税店购买的液体免税商品，如果封在透明塑胶袋内且配有购买收据是可以确认登机的，但总体上会有一定的容量限额。购物前需要确认清楚，以免物品无法带上飞机。

近些年来，入境的免税商店也逐渐变得盛行，如在北京国际机场的T3航站楼，入境后提取行李前会有一片免税店区域。在等候行李的间隙逛逛免税店，既充分利用了时间，也可以买到价格相对便宜的国际知名品牌化妆品、护肤品、香烟、酒类等商品。

当地超市和街边小店

香港Sasa，欧洲的lidl、乐购（Tesco），韩国的乐天（Lotte）、易买得（Emart）超市，俄罗斯、乌克兰BELLA、Broadcard、欧尚，美国沃尔玛、塔吉特（Target），各国家乐福。

退税

退税，顾名思义，就是把你在海外购物时缴纳的包含在商品当中的税款退还给你。据央视新闻报道，五成国人欧洲扫货后忘记退税，造成每年约244亿元人民币无人领取。事实上，购物退税是国际通用的针对国际游客的税制惯例。目前，中国游客在全球36个国家旅行时，只要购买的商品达到一定金额，并把这些商品在规定时间内原封不动地亲自带回国，就有权申请退税。

环球蓝联（Global Blue）

目前，提供海外退税服务的最大机构莫过于环球蓝联。作为一个在全球有超过27万家合作商店，并在全球主要城市和机场设立了250多个客户服务柜台的大型退税服务提供商，环球蓝联退税可以为旅行者提供最方便的退税服务。在国外购物时，在任何一家有退税标志的商店购物，如果达到了该国规定的最低购物金额，就可以向店员索要退税申请表（tax free form），通过退税公司的购物退税系统办理退税。一般来说，大型购物商店或奢侈品牌店都会有明显的退税标志。在这里购物，一般店员会在结账后主动为顾客提供并填写退税申请表。如果在一些小店购物，尽管没有在商店里看到退税标志，也可以询问店员是否可以退税，以免错过。

特别推荐

穷游锦囊——环球蓝联退税

http://guide.qyer.com/global-blue/



退税的流程可以简单概括为：

购物时记得向店员索要并填写退税单；

在离境的机场海关盖章；

在机场退税点获得退税款（有时候税款不是现金，而是打到你的信用卡里）。

机场退税

机场是办理退税的最后一个关卡。由于每个机场的退税流程可能不同，建议有退税需求的游客提前到达机场，在海关柜台询问清楚，再办理业务。

通常来说，机场办理退税分为两种情况：

1．所购买的商品在托运行李内

到达机场时，请先到机场出发大厅的海关柜台去盖海关章，然后凭退税申请表，再办理行李托运手续。若持有电子退税申请表，请在办理登机手续前，前往电子退税服务站（eTRS）进行检索并获得核准通知单。

2．所购买的商品在手提行李内

可先去换领登机牌，然后再携带所购买的商品到海关柜台盖章。若持有电子退税申请表，可在办理完海关安检后直接前往离境大厅内的电子退税服务站进行检索并获得核准通知单。

> 小贴士
>
> 不要选人民币退税通道
>
> 在欧洲的一些机场，偶尔能见到写着中文的人民币退税通道。游客可以在这里进行退税，直接拿到人民币。因为这条通道基本为中国人设立，所以人比较少，可以免去排队的麻烦。但同时也因为是为国人设立的专用通道，且存在汇率的转换差，人民币通道在退税时汇率可能不那么厚道。所以如果你赶时间，可以选择这条通道，用汇率损失来弥补时间。如果不赶时间，建议还是和大部分游客一样，正常排队。

欧盟退税

因为欧洲国家众多，很多国家之间还可以通过申根签证自由往来。所以，欧盟退税，在哪里退是重点。一般来说，退税是在你离开旅途中最后一个欧盟国家的时候办理。如果从非欧盟国家进入欧盟国家，而且不再返回非欧盟国家，那么一定要在非欧盟国家获得海关盖章，然后可以在欧盟国家申请退税。反之亦然。

严禁购买的物品及风险

请不要购买任何野生动植物制品，包括象牙、海龟、犀牛角、珊瑚、珍稀动物的皮毛等。这些野生动植物制品绝大多数是非法出售的，购买这类商品一旦被海关发现，轻则被没收物品遭遇罚款，重则触犯法律，甚至有坐牢的风险！

从爱护自然的角度来说，没有需要就没有杀戮。你的购买行为会刺激当地的非法野生动物交易，让很多濒危物种处于灭绝的境地。保护野生动物就是保护我们自己，所以请对野生动植物交易说“不”。



任迪（法国留学生）

大概在欧洲读书的童鞋们都遇到过奢侈品代购这种桥段吧，我也不例外。从几年前接到法国学校录取通知书的那天开始，亲戚朋友、朋友的朋友、朋友的朋友的朋友，忽然都从四面八方冒了出来，托人带话求带这带那。说实话，去法国之前，我就一土鳖，典型的工科学生，不懂时尚，满脑子代码和公式，就想过去好好念书，然后留在当地找个工作。可之后因为每年回国都要替朋友带东西，对于一些畅销的品牌和款式也能倒背如流，真是让人啼笑皆非。代购的过程中着实见识了一把国人的购买力，有人几千块钱一个的包包一拿几个在手里，重复排队N多次，嘴里还不停地说，真心便宜，还有人来巴黎就是专门来买包的。整个老佛爷百货永远都是满满当当的中国人。

露子（女，**80**后，互联网公司编辑，古着爱好者）

每次旅行，我总会关注当地那些具有年代感的小东西。古董衣、包包、饰品、旧物……任何一个在我意识里新奇有趣的、历经时间和尘土覆盖的物品都让我兴奋不已。今年4月去曼谷，在加都加周末市场偶遇一款YSL的邮差包，深褐色的皮质和明亮的光泽，即使在满墙满地堆满东西的小屋里，依然让人眼前一亮。强忍住内心的激动和老板询价，结果价格低到难以想象！这样一个看似全新又不知诞生在哪个年代的包包只要100元人民币！它的做工和质地足以让它在这么多年后依旧完好如新，同时又不知装载了多少故事，历经了多少人。也许很多人觉得旧东西毕竟是旧东西，不吉利，但换个角度，正因为经历过时光，它才拥有了灵魂，独一无二。这也是我一直热衷旧货市场购物的原因。

kuku（互联网公司商务拓展）

2009年，我在德国留学，女朋友来德国找我。其间我们一起购物过几次，每次都保存了购物的退税单（5欧元的T恤居然都能开）。买的东西里最值钱的就是当时在万得城（Media Market）买的佳能50D单反相机。一个月后，她离开德国。当时在机场可以退12%的税，虽然退税单的单张数额都不大，但是架不住买得多……我们在杜塞尔多夫机场用她的护照和机票办理了退税手续。购物总共花销2000欧元左右，办理了退税手续后，得到200多欧元的退税款。饱含热泪送走女友的飞机后，我擦掉眼泪愉快地去万得城买了一台松下卡片机……话说在当时还真好用！



STEP 12　实用信息
USEFUL INFORMATION

游客服务中心

地图

行李寄存

境外导游——热心的路人

邮局

厕所

青年人独享的旅行优惠


Carry on!
加油!



游客服务中心

在国外旅行，如果你在茫然无措时看到一个大大的蓝色或者其他颜色的“i”，那么就恭喜你了，这是游客中心或者信息中心（Information Center）的标志。这里的工作人员会说英语，你可以在这里找到地图，也可以询问和预订旅馆、游玩路线、交通等等各种和旅行有关的信息。游客中心在欧美等发达国家地区特别管用，但是在东南亚等地区可能就差很多了。

地图

地图非常重要，即使你不认路，也可以把要去的地点指给当地人看。有些城市你可以在信息中心或游客中心免费拿到简单的地图，也有的地方需要花钱买，而且不便宜，一般相当于三四十元人民币。提前在手机上下载相关地区的离线地图会很方便。

行李寄存

在旅途中，也许你只是短暂停留在某个小城，或从正值冬季的城市去往热带的城市。这个时候你也许会觉得所带的行李不便于游览，或冬季的衣物带去热带城市很麻烦，那么将行李寄存是不错的选择。

如果需要长时间寄存行李，通常在机场、火车站、汽车站都有行李寄存的区域。在一些较热门的旅游城市，通常有投币式的储物柜，费用按天数和所寄存的行李尺寸大小计算。游客需自己记牢密码，留存好寄存条，记清寄存处的工作时间，方便回来时提取。

如果只是当天短暂寄存，还可以选择博物馆、超市的一些小型寄存处。在一些偏远的小城镇，也会有一些私人寄存处，选择这样的地

方寄存行李时，最好不要寄存现金、首饰、电子产品等贵重物品。

> 特别提醒
>
> 看穿导购的骗局
>
> 在很多非英语国家旅行时，要认清路边主动搭讪，给你旅游、购物建议而且英语较好的陌生人，因为很多都是骗子。

境外导游——热心的路人

很多朋友担心在国外旅行时遇到语言障碍，其实这不是大问题。一些像罗马、曼谷这样的城市，虽然不是人人都会英语，但毕竟都是国际化大城市，靠近景点附近的商店和旅店服务人员基本会讲英语，只要你能听得懂。不论你问路还是打听其他消息，他们都会非常热情地给你指引。最好在钱包和相机包里放上一张纸条，上面留下你的电话号码或者电邮地址，万一弄丢了，捡到的人也好方便联系失主。尼泊尔人通常还会拉你坐下，耐心为你画上一张地图，把路上各种可能和不可能都说给你听。这样一张地图的绘制大概要花20～30分钟，不要被他们的热情吓到哦。

邮局

想要寄明信片给国内的朋友？只需要在明信片背后写上“CHINA”（中国），然后再写中文的地址就可以了。寄到中国要贴多少钱的邮票，可以问一下邮局的工作人员。寄国际快递包裹的话一般比较贵，而且有各种限制。

厕所

内急了到麦当劳上厕所？这条秘籍在有的地方管用，而另一些地方就不行啦。不过一般在商场、博物馆、饭馆和咖啡厅都会有免费厕所。收费的公共厕所各地价格不一样，比如欧洲的公厕就比较贵，0.5～2欧元一次。

青年人独享的旅行优惠

在外旅行，很多时候年龄在15～30岁之间的青年人可享受格外的优惠价格，比如在欧洲购买景点门票、火车票、住宿的时候可享受不同程度的优惠。而在台湾，旅游部门为鼓励青年到台湾旅行，特针对岛内外15～30岁的青年发行青年旅游卡，只要持旅游卡即可享受景点门票、交通、住宿、美食及购物等多项优惠。游客可在网上事先填写申请表格，在台北或高雄的机场出海关后，即可凭身份证件领取青年旅游卡。

国际学生证

全球唯一由联合国教科文组织认可的国际通用学生证件，超过90个国家与地区认可，适用于年满12岁、在由政府承认的教育机构就读的所有全日制学生（中国包括大专生、海外学生及就读12星期短期课程的全职学生），持卡人享有下列优惠与折扣：

1．可以低于市价10%～30%的价钱购买STA　Travel学生青年优惠机票、国外船票、火车票、地铁票、巴士票及享受租车优惠

2．国外博物馆、主题公园及历史文化场所门票的优惠

3．24小时国际学生免费求助热线

4．可作为国际电话卡使用

5．你可以上网查询相关的详细优惠目录，网址为www.isic.org



国际学生证有效期：当年8月31日前办卡，有效期至当年12月31日止；当年9月1日起办卡，有效期至翌年12月31日止。

国际学生证已经与穷游网建立合作，可以通过以下链接办理：http://www.isicchina.com/applicantInit.html?linkSource＝qyer.

国际青年证

全球唯一由联合国教科文组织认可的国际青年证件，适用于未满26岁非全日制学生，持卡人享有下列优惠与折扣：

1．可以低于市价3%～10%的价钱购买STA Travel学生青年优惠机票

2．国外船票、火车票、地铁票、巴士票及租车的优惠

3．国外博物馆、主题公园、及历史文化场所门票的优惠

4．国外特约商店购物的优惠

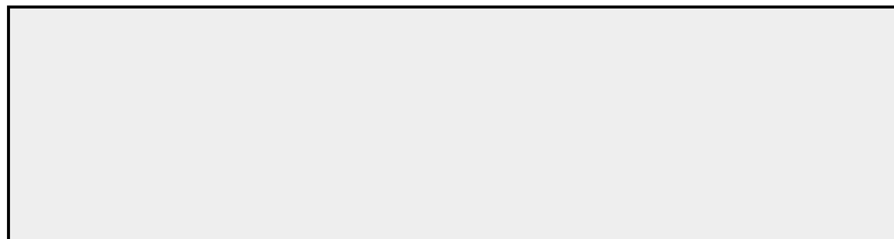
5．你可以上网查询相关的详细优惠目录，网址为www.isic.org。

国际青年证有效期：自发卡日起，一年有效（若申请时超过25周岁，有效期则至26周岁之前一日止）

国际青年旅舍会员卡

办理了国际青年旅舍会员卡，在全球4500家国际青年旅舍协会下属的青年旅舍住宿时，可以享受国内外国际青年旅舍住宿价格的优惠，还可以预订国外青年旅舍（只有会员才能入住国外青年旅舍）。会员入住后会在会员卡内记入相应的积分，当积分积攒到一定程度的时候，还可以兑换一次免费入住的机会。除入住青年旅舍享受房价上的优惠外，会员还可在世界各地享有食、住、行、游、购、娱等超过3000项优惠，如在全球多个国际机场和车船站，凭会员卡兑换外币可免收手续费；观光、租车、购物、参团、购买车船票等均可能有折扣，折扣率高达50%。单是在澳大利亚，优惠项目便接近800种。会员卡费用为人民币50元/年，全球通用。

办理网址：http://www.yhachina.com .





招财（互联网公司编辑）

在欧洲留学的时候，几乎所有热爱旅行的留学生都有过为赶廉价航空的航班睡机场，为省钱在街边啃面包的经历。但这些经历其实都不是最辛苦的。最辛苦的是内急的时候找不到厕所！说来可能你们都不信，人们心目中发达的欧洲，想上厕所，要么在餐厅、咖啡厅就餐的时候顺便上，要么掏上1～2欧元上公共厕所。因为公厕少，有时候甚至会发生拿着钱也找不到厕所的情况。发现这个问题后，每次出去旅行，我都会自然地减少饮用水的摄入量，以防旅途中内急狂找厕所的尴尬情况发生。后来旅行次数多了，发现在当地的大学、免费的博物馆、星级酒店这些不为人注意的地方往往可以找到免费厕所。如果你在每座城市都有比较充裕的时间，可以通过找厕所发现许多新的景点，丰富自己的旅行经历。

CAUTION 1　旅行安全 TRAVEL SAFETY

了解当地治安情况

注意住宿安全

远离偏僻的小巷

提防以下人群

尽量避免进网吧

注意娱乐安全

保护个人财产

遭遇重病或已逝

行前发现意外怀孕

报警

提出保险索赔

不小心触犯法律

走为上计：紧急离境


R.K. MITHAI
PURE VEG. RESTAURANT
उपत्यका बनाऔं !! YCL नेपाल
दो बाटो
गणतन्त्र कायम गर, संघीयता चाहिँदैन
खबरदार सत्ताधारी, देश टुक्र्याउन पाइँदैन !!
र अखण्डताका लागि
हाको
सफल
अ.ने.रा.स्व.


ZON·TUNDA
BERHATI-HATI
DENGAN PERAGUT
(BEWARE OF
SNATCH THIEF)
40
HOTEL
168
HOTEL

出门在外，安全永远是第一位的。旅行中人的心情处于放松状态，容易对周围环境放松警惕。而事实上，无论是乘坐交通工具欣赏沿途美景，还是停在一座城市体验不同的风土人情，都要在玩好逛好的同时注意自己的人身安全，看管好自己的随身财物。旅途中一旦发生意外，轻则影响旅途心情，重则可能危及生命，所以绝对不可掉以轻心。

了解当地治安情况

一般来说，游客会认为欧美等发达国家相对比较安全，南亚、非洲等发展中国家状况频出。事实上，这不是绝对的。小偷、骗子和劫匪遍布全世界，和国家发达程度其实没多大关系。在旅行时最好远离拥挤的人群，不要将贵重物品放在显眼的地方，不露财不露富，随时留意身边的陌生人。

注意住宿安全

出门在外，住宿不比家中。不同旅馆酒店带来的陌生感，入住多人间时面临性格背景各异的游客，还有一些夜晚的紧急情况，都可能影响你的住宿和旅行体验。如何减少异国他乡住宿的不安全感，我们建议：

1．在境外入住酒店应提前预订，方式有电话预订、邮件预订和网站预订，最好通过信誉度好的网站预订。

2．勿贪小便宜去租住陌生民宅或低矮楼层。建议入住旅行指南推荐的住宿地，也可以通过一些点评类的旅行网站了解他人的评论，帮助自己做出决策，选择最适合自己的住宿地。

3．女性不建议住青旅男女混住间。注意穿着，不要过分暴露。

4．与陌生人同处一室时，要带一把随身行李锁把行李锁好。同时把贵重物品，如护照、钱包等放在自己身边。信用卡和钱包要分开存放。

5．如果你是非常谨慎的女性沙发客，寻找沙发时，规避风险的最有效方法，就是尽量不要向单身的男性沙发客发出请求。有关沙发客的内容详见“预订”一章。

特别提醒

小心旅馆火灾

如果是住在宾馆较高层的话，事先应该留意旅馆的出口、楼内通道、安全灯、水源、灭火器材等情况。

火灾发生后，要及时安全撤离火场，不要慌张。一些紧急逃生的办法包括：

1．每过一道门，都应先用手背试一下门把是否烫手，并随手关门。门是遏制火势蔓延的有力屏障，通常需要半个小时才能被烧坏。

2．为躲避烟雾，可利用湿毛巾等捂住嘴巴，降低高度，弯腰进行逃生。

3．不要躲在房间或乘坐普通电梯逃生。

远离偏僻的小巷

在陌生的国度旅行，一些旅行者喜欢钻到不为人知的小巷寻找最原汁原味的当地生活。这种探索式的旅行方式本身值得鼓励，但倘若你前往的地方治安不是那么好，就不建议你这么干了。对于自己不熟

悉的国度，白天或者晚上都应避免去偏僻人少的小巷，如果一定要去也最好找人陪同。

在热闹的小街小巷容易发生抢劫事件，一旦被抢，千万别跟随劫匪追进黑巷黑街。在那样的情况下，劫匪可能以团伙来对付你。

提防以下人群

劫匪

在非洲、南美、东南亚的一些国家和地区，经常有人遭遇抢劫事件。劫匪通常会在人烟稀少的地方或天黑的时候作案，抢劫物品通常为游客随身携带的现金、手机和相机，也有专门洗劫自驾车辆和飞车党的案例。

一旦遭遇劫匪或偷窃，一定要记得人身安全永远是最重要的。必要时，可以交出所有的财物来保命。除此以外，出境旅行时一旦丢失身份证件，补办起来非常麻烦。所以请将钱财和重要身份证件分开存放，以免一损俱损。

另外一点需要提醒的是，在每次出发前往旅游目的地之前，务必事先记下当地的紧急电话备用，包括警察局和中国大使馆，以防万一。

小贴士

１．到国外旅行时，护照和大笔现金都不要随身携带。

２．尽量白天出行，晚上不要在外太晚，尽量不要在人烟稀少的地方逗留。

３．女士外出切勿提手拎包，尽可能用斜挎小背包，装少量现

金，当天够用的就可以了。

4．夜晚外出要提高警惕，要特别留意是否有人跟踪尾随。

5．走路的时候靠着路边的店铺走，包朝向靠墙的一侧背。

6．使用单反相机时，要用质量过硬的背带，使用时必须挂在脖子上，用手扶稳。不要光顾着欣赏风景，边看风景边拍照的同时，需警惕骑摩托车的飞车党。

7．如果在非洲自驾旅行，请最少两辆车一起出行，并在出行前充分了解车况。

骗子

骗子无处不在，你需要具备基本的安全意识和判断能力。不要理会形迹可疑的陌生人搭讪，哪怕对方是说着普通话的中国同胞。

根据受骗游客的经历我们发现，地域不同，骗术虽会有一些差别，但很多招数是一样的。譬如，在欧洲，骗子通常会采用帮买车票的方式。他们有的西装笔挺，假装热心地帮助不会当地语言的游客买票，然后抢走零钱扬长而去；有的在帮买车票的时候故意买错站，直到游客使用的时候才会发现原来这张票距离你的起点非常近，根本不能将你送到终点。在意大利的一些地方，有人会故意在你的包上泼脏东西或者鸟粪，然后提出帮你清洗，最后包里的东西也毫无例外地被洗劫一空。

旅行骗局之米兰大教堂前喂鸽子



在亚洲，骗子惯用的伎俩是在著名景点门口告诉游客今天这里不开门，然后把游客带到一些指定的商店。在南美洲，热门景点附近的骗子会伪装成警察要求游客出示证件和钱包。这时候一定不要轻易地将自己的钱包交出去，可以坚持到警察局，同时要注意尽量不要到偏僻的小巷里，因为在这种地方，即使发生了肢体冲突，也很难向人求助。

小偷

在旅行中经常会遇到小偷。比如，游客乘坐印度的突突车时，就会遇到怀抱小孩的邻座妇女将手伸到你的手提包里，把皮夹等贵重物品洗劫一空。

对付小偷最好的办法就是提高警惕。在人多的地方看好自己的随身物品，遇到陌生人搭讪不要理睬。出门时身上不要带太多现金，贵重物品分开存放。可以买一个贴身腰包放在靠近身体的地方，或者和一些网友一样放几张钞票在鞋底。也有驴友建议可以弄一个假钱包，塞得鼓鼓的，放在身上比较显眼的位置。

假警察之故事一则



这位少女，帮我拍个照呗？
哈？好啊～
为毛要和个路灯合影...
耶



查证！
突然杀出→
吓？
哦？



给！
吓?!
什么情况



妹子该你了
怪怪的...
感觉哪里不对



还挺难骗
喂！
我不给！！！
溜～

部分内容来自网友@格尔的海

当然，如果想让小偷远离你，最好的办法是不要露富。俗话说，不怕贼偷，就怕贼惦记。如果你全身上下挂的都是名牌，难免不被别有用心的人注意。一句话，出门旅行，低调保平安。

游行的人群

近年来，泰国、土耳其、埃及等国由于政治局势不稳，时不时发生游行事件。对于正巧在这些地方旅行的游客来说，每天出门前必做的功课是关注当地新闻和当日局势，绕开游行聚集地，切莫为了凑热闹而贸然前往。有些游行可能会因为局势无法控制爆发流血冲突，到时候再要撤离恐怕为时已晚。

如果路上遇到上述紧急情况，应购买机票紧急离境。如果因为没有航班而受困在他国，应主动联系中国驻当地使领馆请求援助。

尽量避免进网吧

简单来说，去网吧会有一些风险。一些黑客会利用网吧系统的漏洞窃取电脑使用者的对话，以获取重要信息，并且会恶意使用这些信息。有些网吧还可能安装了能记录键盘输入的软件，所以在网吧应慎用网上银行。

总而言之，出门在外，尽量少用网吧。如果一定要用电脑，可以自己带一个。

还有一些黑客会在用户开启蓝牙的时候窃取用户移动设备里的信息。所以，如非必要情况，请记得关闭手机、iPad或者笔记本电脑的蓝牙功能。

注意娱乐安全

出境旅行，很多人会尝试一些平时不会尝试的活动，如潜水、蹦极、乘坐热气球等。这些运动会点亮你的旅程，却也会带来潜在的安全隐患。所以建议出发前做好功课，了解可能存在的风险和一些紧急情况下的急救常识，以防万一。

潜水

潜水之前需要制订严格的计划，切忌临时兴起，改变原定计划。

选择潜水地点要由近及远、由浅入深、由短至长，量力而行！

上下水的地点要平坦安全，要有备选的潜水地点。

结伴而行，如有潜水教练一定要服从教练安排。

了解水域情况，做好功课。

给地面人员留好紧急联络方式，告知潜水计划。

潜水虽然不需要多么强健的体魄，但潜水前身体和精神都保持在最佳状态是十分必要的。爱潜水的人建议平时至少每两年体检一次，特别要注意检查耳朵。

女性在妊娠期不要潜水。

潜水时，尽量穿防护潜水服，浮潜也最好穿覆盖面积比较大的泳衣，这样既防晒又能防水母。

热气球

首先要了解清楚热气球运营商的资质，一般在欧美等发达国家，

公开经营热气球观光项目的公司比较值得信任。

在搭乘之前，可以先查看一下装备的情况，比如用尼龙或涤纶材料缝制的球体是否比较新，用藤条编制的吊篮是否整洁密实，篮内的燃烧气瓶、管道及燃烧器是否完备等。

检查飞行员的装备，飞行员除了要穿特制飞行服，还要戴隔热防火的手套。那些穿便服上阵的飞行员都是不专业的。

乘坐热气球的人，尽量穿棉质面料的服装和运动鞋，不宜穿裙装、高跟鞋、凉鞋等，要做好防寒措施。为防止灼伤，最好身着长衣长裤，佩戴棉质帽子。

需要提醒的是，恐高症、高血压、心脏病患者不能搭乘热气球。

另外，切勿在大风、大雾等恶劣天气乘坐热气球。

保护个人财产

护照丢失怎么办

护照和旅行证的区别

护照是出入国境和在国外证明国籍和身份的证件，作用与在国内时的身份证基本相同。因为出境后身处异国他乡，很多情况下需要这一身份证明。所以从某种意义上说，它甚至比身份证更加重要。因此，出门在外一定要看管好自己的护照，这是毋庸置疑的。

大部分中国公民拥有的都是普通护照，该护照颁发给前往国外定居、探亲、学习、就业、旅行、从事商务活动等非公务原因出国的中国公民。

中华人民共和国旅行证，简称中旅证或中国旅行证，是护照的替

代证件，前往世界各国有效。中国旅行证持有人为中华人民共和国公民。中国旅行证的签发、换发、补发和加注由中华人民共和国的外交代表机构、领事机构和外交部授权的其他驻外机构办理。中国旅行证是可代替护照使用的国际旅行证，与护照具有同等效力。

重点是这两者并不等同，旅行证只能单次使用，而且去完一个国家，是不可以用来去第二个国家的。

护照丢了怎么办

在国外不幸丢失护照，请在第一时间报警，然后亲自拿着报警记录去最近的中国使领馆，办理临时的旅行证并进行护照补办手续（耗时可能很长）。行前请复印好自己的护照资料页和签证页各5张、中国身份证及复印件2张、2寸照片5张，并且同护照分开存放携带。一旦护照丢失，补办时可以将复印好的护照页和其他身份证件向使领馆出示证明身份。但即便如此，补办护照的过程依然非常麻烦，所以万不得已，一定不要补办护照，妥善保管可以避免这种情况的发生。

办理旅行证所需要的材料

1．近期（半年内）正面免冠彩色半身证件照片（光面相纸）2张。

2．原护照复印件或其他证明申请人中国国籍和身份的材料（如户口簿、身份证或出生公证等）复印件。

3．护照遗失、被盗或损毁书面情况报告。内容包括：个人情况说明，护照遗失、被盗或损毁地点、经过，护照签发机关、签发时间、护照号码及有效期，家庭住址及联系方式等。

请特别注意：办理旅行证只能亲自到使领馆办理，不能邮寄申请或委托他人代办。

万一身无分文

现金、信用卡丢失怎么办

如果你是银联信用卡持卡人，在境外发生无法使用卡片，或卡片丢失、被盗等紧急情况时，可以致电所在国家或地区的银联免费服务热线，获得紧急现金支援（建议行前在官网上查好电话并妥善保存）。在验证持卡人身份并获得发卡银行授权后，持卡人可前往附近的服务网点领取紧急现金，最快可当天领取（根据发卡行授信与服务网点实际情况而定）。

银联卡境外紧急现金支援服务申请流程：

持卡人拨打客服热线申请此服务。

发卡行对持卡人进行身份验证，同时收集服务所需信息。

发卡行向持卡人确认服务内容。

持卡人按照事先确定的服务内容前往服务网点领取紧急现金。

持卡人事后归还紧急现金本金并支付手续费。



使用西联汇款取现金

在国外一旦遇到紧急情况，需要现金支援，最方便的当属西联汇款。通知国内亲朋汇款人前往西联服务点（通常会由该国的邮政储蓄所或银行代理），汇款后会获得一个取款号码。取款人取款的时候凭借自己的身份证件和取款号码即可在几分钟内收到汇款。

目前根据西联官网显示，西联汇款的中国合作伙伴有中国邮政储蓄银行、中国农业银行、中国光大银行、浙江稠州商业银行、吉林银行、哈尔滨银行、福建海峡银行、烟台银行、龙江银行、温州银行、徽商银行、浦发银行以及中国建设银行。汇款人前往以上这些网点汇款都可以办理西联汇款手续。

汇款方法：

A．汇款人前往就近的西联汇款代理网点，认明西联汇款标识，填写发汇单。

B．将填妥的表格及款项递交办理。

C．汇款办理完毕，收妥发汇单，并将汇款信息及汇款监控号码（MTCN）告之收款人。若汇款人预留收款人的验证身份问题（验证身份问题视同取款密码），应一并告之收款人。双方在通知过程中应注意汇款信息的保密。

这样，只需几分钟，你指定的收款人就可在全球任何一家西联汇款代理网点领取该笔汇款。

取款方法：

A．收款人接到汇款人通知后，认明西联汇款标识及记住监控号，前往就近的西联汇款代理网点办理领汇手续。取款时，填写收汇单，出示本人有效身份证件和取款密码。

B．收款人领取西联汇款，必须本人亲收，不得委托他人代领。

遭遇重病或已逝

在陌生的环境中发生意外事故或突发疾病，医疗和遣送费用都是非常昂贵的。一次严重的疾病或灾难性的紧急医疗，就意味着可能出现重大的财务危机。所以提醒大家，行前一定要购买旅行保险。目前，境外旅行保险在人身安全保障方面涵盖了从单纯的意外伤害到之后的医疗补偿，甚至牙医等诸多内容，建议出发前仔细阅读保险条款获取详情。

目前，旅行中的人身伤害风险及相关的费用概括有以下几种：

1．一般的意外伤害，比如步行或登山的磕磕碰碰导致的皮肉伤害，涉及普通门诊医药费用。

2．严重的意外伤害，如交通意外导致的骨折、严重碰撞导致的昏迷、严重烧伤、大量出血。

3．意外导致直接残疾等伤害，需立即入院治疗或回国医治，涉及运送到有医疗条件的医疗机构或送回国内医疗的护送费用，以及高昂的医疗费用。

4．旅行中如果遇到重病需要住院，一定要在有效期内，根据条款向保险公司索赔。索赔前先向保险公司询问需要递交哪些材料，准备妥当。发票等各种索赔材料需要提供原件，复印件无效。

如旅行期间被保险人不幸身故，可安排将被保险人的遗体或骨灰送返至其永久居留地并补偿丧葬费。遗体送返所需的费用最高以本附加合同基本保险金额为限。

行前发现意外怀孕

聪明的旅行者通常会提前很久制订旅行计划。而在计划确认到行程开始中间，曾经发生过旅行者突然怀孕，行程受挫的情况。我们建议，在可以选择的情况下，尽量不要在孕期旅行。如果一定要，也请把行程安排得轻松适宜。同时购买一份针对孕期准妈妈出行的旅行保险，以防旅途中意外情况的发生。

报警

在去一个国家之前，务必事先记下当地的报警电话备用。

如果在国外遇到了意外、法律纠纷、战乱等紧急情况，应当向当地中国使领馆申请领事保护。

报警流程（遗失和被盗）

如果发生财物被盗的情况，一定要冷静，并且按照以下方法处理：

1．打报警电话，等待警察的过程中不要破坏现场。

2．现场做好笔录，最好留下警察的联系方式以便保持联系。

3．记下警察的名字和警号等详细资料并保存好。

4．要一份笔录复印件以及案件编号，回国后交给保险公司以索赔。

出具警方记录的时候，一定要斟酌自己的词句，特别是牵涉到免责条款的内容。如果英语不好，就写得越直白越好，千万不要乱写。

提出保险索赔

购买保险前，一定要打电话咨询保险公司的客服，逐条弄清条款，特别是自己担心的条款，比如航班延误导致的后续损失等等。因为针对有些情况，游客需要按条款上的规定提交证明才能获得赔偿。

要注意赔偿条款有许多限制，比如飞机延误时间不超过8小时不给予赔偿等，因此在购买保险前一定要了解清楚。

不小心触犯法律

所有的旅行者出发前都应该尽可能多地了解出行目的地的各种情况，尤其是当地风俗、禁忌、与本地不一样的地方。然而，出门在外，人生地不熟，对陌生国度的一些法律细节很难了解清楚。旅途中一旦不小心触犯当地法律，首先要做的是承认自己的错误，同当地执法部门进行及时有效的沟通，说明自己的情况。必要的时候，通知中国使领馆介入处理。

走为上计：紧急离境

如果当地发生武装政变或者骚乱，请主动与中国使领馆取得联系，以尽快安全离开当地为首要目的。



格尔的海（网友）

第一次去法国，买地铁票的时候，机器只有法语，没有英语。旁边一个人看我望着屏幕发呆，就走过来，做了一个手势："需要帮忙吗？"人家还不勉强你，愿者上钩。我看了看他，点点头。他就很熟练地按了几个按钮，到付款的时候，他从口袋里取出一张信用卡，插进去，车票就打印出来了。因为前面好几个游客都走了这个"程序"：他一手把票给你，你付钱给他，我也就这么做了。虽然当时脑袋里有一刹那的疑问，但一方面也难以验明这票是否有猫腻，另一方面见他在那里帮助前面这么多人买票，那些人的票有问题的话，早就回来找他了。可问题就在这儿！等到我们从迪士尼回

市中心要进站的时候，我们才发现这票不是回程票，而且只能从刚才的始发站坐几站……好笑的是，我们发现边上有好几位游客都有我们同样的问题。而且大家很面熟—都是早上被法国男人“热心”帮助过的受害人。

shiyang1（网友）

2011年11月，我和3个朋友一同前往布拉格。其中一哥们儿在德国用欧元换了捷克克朗，结果很快就花完了。他见布拉格广场周边有许多可以兑换的小店铺，汇率也还公道，就打算再换点克朗。哪知道，还没走到这些小店铺前，就被一东欧大叔拉住，说可以以更实惠的汇率换克朗给他。他一兴奋，就答应了。拿了“克朗”，他也没看（事后他说，他觉得纸币花花绿绿，颜色差不多，就没仔细检查），在布拉格广场的星巴克点餐时，服务员说：NO，这是匈牙利福林！哈，我们才发现，那人骗了他，朋友想用欧元换克朗，结果拿到的是匈牙利货币，很坑爹……因为1欧元能换近25捷克克朗，而能换近290匈牙利福林！



CAUTION 2　旅行健康

HEALTH

乘飞机时如何减轻耳痛

在长途飞行中预防下肢血栓

水土不服怎么办

如何倒时差

旅途中如何防晒

如何防止晕车

如何避免高原反应

旅途中需要带哪些常用药

狗咬伤后的处理

轻度烫伤后的救治

潜水时被水母蜇伤怎么办

预防蚂蟥叮咬

境外的医疗求助

出国前要打哪些疫苗





旅行的美好要有健康来保障。但旅行中的健康可不只是注意饮食卫生那么简单：各种咬人和烦人的小生物，超过10个小时的长途飞行；倒时差的烦恼，晕车的痛苦，防晒不仅仅是女生的考虑……该如何应对这些问题呢？

乘飞机时如何减轻耳痛

由于飞行高度和气压的变化，在飞机起飞和降落时会造成耳朵内外压力不平衡，引起耳痛。

缓解耳痛的方法有很多：进行吞咽、咀嚼、打呵欠、用嘴呼气都可以，所以飞机上给你发零食其实是为了帮助你咀嚼哦！带着婴儿出行的爸爸妈妈，可以在飞机降落时给宝宝喂奶或让宝宝吮吸奶嘴，能起到鼓励他们吞咽、预防耳痛的作用。

耳痛通常在着陆后很快就自行消失，但如果几天后还感觉耳痛，听力没有恢复，就需要看医生了。

在长途飞行中预防下肢血栓

十几个小时的长途飞行，有时容易导致下肢血栓。预防的主要方法就是多活动。如果乘坐经济舱，可以尽量选择靠近过道的座位，这样你就可以很方便地经常伸伸腿、动动脚；如果“不幸”坐在了最里边或者中间不方便活动的位置，也可以换上舒适的拖鞋和袜子，让双脚更舒服一些。

水土不服怎么办

到了一个新的地方，你可能会遭遇便秘、长痘痘这类问题，通常这是由睡眠不足、内分泌失调导致的。如果是消化类的“不服”，比如

上吐下泻，一方面可能是吃到了不干净的食物（如各种路边摊小吃），另一方面可能是到一个新地方后，体内菌群失衡。一般来说，这些症状休息一两天就会自然消失，但是如果症状严重还是要找医生的哦。

如何倒时差

出境旅行，转换时差往往难以避免。向东飞的乘客，其症状可能比向西飞的乘客更严重。因为对于多数人，提前上床睡觉应该会比熬夜更困难。可以采取一些办法来缓解时差的影响，尽快使身体适应：

1．在旅程开始前的几天里刻意让身体适应新的作息，如果向东飞，提前上床休息，向西飞则适当熬熬夜。

2．在飞机上多喝水，少喝酒和咖啡。

3．到达目的地后，早餐多吃点蛋白质，可以帮助保持清醒。进食可尽快帮助身体适应新的生物钟。可适度运动，白天最好出去散散步。

4．在目的地多晒太阳。有研究表明，光照可帮助人们更好地调整生物钟。

5．如果在白天确实感到很困，可以睡一小会儿，但别超过一个小时。

6．也可适当服用安眠药帮助睡眠。但需要注意，安眠药对夜晚失眠或许很有效，对白天的困倦就无能为力了，而且还会出现头痛等副作用。如果服用安眠药，不要持续太多天。

旅途中如何防晒

防晒不只是妹纸们的专利！热带海滩或者高原的阳光含有强烈的紫外线，晒伤和患皮肤癌的风险让男生们也必须注意。对于浮潜等水上运动，还需要准备特别的防水防晒霜。

关于防晒，以下有几点小建议：

1．夏季晴天上午10点到下午4点间紫外线最为强烈，应该尽量避免在这个时段外出，以减少暴露在阳光下的时间。

2．其实在旅途中很难做到白天不外出，所以当紫外线最强时，要尽量在遮阳处行走，穿长袖衣裤，戴宽檐帽和太阳镜，宽檐帽能给眼睛、耳朵、脸、背部和脖子提供一定的遮阳作用，可过滤几乎100％的紫外线，但雪纺、薄纱帽的遮阳效果会大打折扣。

3．使用防晒指数（SPF）为15＋以上的防晒霜，在出门前15～20分钟涂抹。如果防晒霜不防水而你容易出汗，最好能每隔2～3小时补涂一次。在户外徒步、游泳或运动之后也要补涂。不过防晒霜的量一定要用足，比如涂抹脸部最好挤出一元硬币大小的量。

4．儿童的皮肤特别脆弱，经不起紫外线辐射。如果带着宝宝外出游玩，家长应采取更严密的防晒措施。而且12个月以下的婴儿应一直待在阴凉处，最好不要带婴儿去阳光炽烈的地方。

小贴士

晒伤之后如何修复？

1．如果真的晒伤了，要赶紧冷敷，把局部温度降下来。用冰可以，但要小心不要冻伤。

2．温度降下来之后再使用晒后修复产品。推荐有抗炎功效的，这样可以降低皮肤变红的程度，也可以在一定程度上减少后续黑色

素的生成。

3．接下来的几天以基础护理为主。不要用有刺激性的功效性化妆品，比如含水杨酸、果酸等的化妆品。4.不要急于恢复肤色，等过几天皮肤状态稳定了，再用美白面膜之类的产品。

如何防止晕车

闭上眼睛可以稍微减轻一点晕车感，如果能睡着就更好了。另外，如果大脑处于忙碌状态，也有助于防止晕车，聊天、听歌都能缓解晕车的不适感就是这个道理。晕车药苯海拉明主要有镇静、止吐功能。如果晕车症状很严重，可以服用一些。

如何避免高原反应

轻度的高原反应会导致头痛、失眠，一般过几天症状就会消失，但是急性的脑水肿和肺水肿会有致命的危险。目前没有绝对有效的办法预防高原反应，但是要记住，向高海拔上升的速度越快，就越可能出现高原反应。

避免高原反应的方法：

1．上升时速度别那么快，所以建议选择陆路交通而非飞机进入高海拔地带。2400米以上的高度，每升高600米，停下来休息1～2天。

2．住宿时，尽量选择地势低的地带。

3．了解高原反应的初期症状，便于早期治疗。

4．上升过程中，补充足够的水分，远离酒精，规律进食，多吃

碳水化合物。

5．如果目标是挑战高海拔的高山，应该先请医生确认自己身体条件是否允许。有些药物（如乙酰唑胺，一种利尿剂）对适应高海拔地区有帮助，可以缓解轻微的高原反应（中、重度高原反应请及时就医），但使用药物也要咨询医生。

旅途中需要带哪些常用药

在旅途中找医院或者药店可能不是很方便，所以可以随身携带一些常用药品。以下是一些建议携带的药物，除慢性病患者需持续服用的药物外，可以按旅行时间推算可能的使用量，适量就好。

1．如果有慢性病需要服药的，旅行前先咨询医生。

2．不论是否有过晕车晕船晕机史，带一点止晕药以防万一。

3．抗过敏药物，因为到陌生的地方，饮食、环境等有可能引发过敏。

4．解热镇痛药，如乙酰氨基酚，对于发热、头痛、肌肉酸痛都有效。容易因旅途劳累、休息不好等导致头痛、发热症状者，特别是有偏头痛史的人及旅行期间可能遇上痛经的女性，要准备该药。

5．增加胃肠动力、调节肠道菌群的药物。旅行期间，因饮食环境改变、旅途劳累，可能影响消化系统功能，出现消化不良、便秘、腹泻、腹胀等症状。特别要注意，调节肠道菌群的药物有些是活菌制剂，请不要与抗生素同服。

6．抗生素。旅行期间，因饮食不洁净导致比较严重的腹泻，在当地就医困难的话，可能就需要抗生素来帮忙。注意不要滥用抗生素。

7．外伤需要的药物。现在药店有卖旅行外伤小包裹，里面会有护理外伤时需要用的药品。也可以自己准备创可贴（大、小不同的类型），以及装在便于携带的可密封容器里的酒精棉球/碘酒棉球。

8．维生素泡腾片。在旅途中如果喝不惯当地的水，可以加一片泡腾片调节味道，在饮食不规律的时候还可以顺便补充维生素。不过用泡腾片要适量，超量服用对身体不利。

9．眼药水。游泳后以及在比较干燥或风沙大的地方可能会需要使用。另外，如果戴隐形眼镜，药水请注意规格，容量过大时乘飞机可能不允许随身携带。

10．驱蚊水。夏天出行或者前往热带地区，驱蚊水通常是必不可少的。选择自己常用的驱蚊水或者花露水都行，也可以带上风油精、清凉油等。或者到达之后再买当地的驱蚊产品，因为据说当地的产品对付当地蚊虫会更有效。

小贴士

携带药品需注意各国规定

很多国家对携带药品的规定很严格，海关有可能对药品进行检查，所以出国前一定要事先了解所前往的国家对于入境药品的相关规定，避免麻烦。有些国家不允许游客携带中药材入境，西药的数量也需符合逗留时间所需的剂量。

携带的药品最好附有原始标签和使用说明，甚至医生的处方，尤其是安眠药、镇静剂、止痛药等。如果不确定某种药物是否可以携带，可以尝试咨询相关国家使领馆。另外，出国旅行不要轻易帮别人带药，尤其在不了解药品是否符合入境国规定的情况下，以免给自己造成麻烦。

狗咬伤后的处理

在旅途中，不论被什么动物咬伤了，最紧急的处理方法都是用干净的水冲洗伤口。如擦用一些肥皂水则效果更好，这样可以尽可能减少进入你体内的病毒。

清洗之后，请尽快就医接种疫苗。目前狂犬病作为死亡率第一的传染病，在旅途中极有可能遇到，一定要引起重视。

接种狂犬疫苗越早效果越好。但即使超过24小时注射疫苗，只要在疫苗生效前人还没有发病，疫苗就可以发挥效用，对被咬已数日、数月而因种种原因一直未接种狂犬疫苗的人，只要能得到疫苗，也应与刚遭咬的人一样尽快给予补注射，争取抢在发病之前让疫苗起作用。

轻度烫伤后的救治

烫伤后，正确的处理方法是先用冷水冲洗降温，再评估烫伤的深度，根据伤情采取相应的治疗措施。

烫伤之后应当争分夺秒地降低烫伤部位的温度，最简单的方法就是就近寻找冷水、冰块。冷水持续冲淋数分钟是比较推荐的方法。注意，不要使用大力的水冲，以免造成皮肤的破溃，增大恢复的难度。只要冷水流过烫伤的表面，能起到降温作用就可以了。面积较小的创面可以浸泡在冷水或冰水中以降温。

如果烫伤部位有衣物覆盖，要先尽快除去湿热的衣物，如果衣物不好揭下，可以剪开它们再移除，以保护创面的皮肤，减轻伤口的痛苦。这些处理的要诀都在于快，而非把烫伤部位的温度降得有多低。

在完成上述急救措施之后，就应评估烫伤的深度，根据伤情采取

相应的治疗措施。但是请将伤情的判定交由医生来完成，不要自行决定后续的处理方式。

处理脚上的水泡

在旅行中，脚上往往会由于各种原因磨出水泡，有时水泡里还会掺杂有血液，最好的处理方法是刺破水泡，把其中的水液挤出来。如果条件允许，先用热水泡脚5～10分钟再擦干，然后用碘伏或酒精给水泡进行局部消毒，拿消过毒的针刺破水泡，挤出里面的液体，再贴上创可贴以保护伤口。针可以是缝衣针或别针，消毒通常使用沸水或酒精，或者在火焰上烧一下。但是处理水泡时千万不要剪去泡皮，否则不但更痛，影响走路，还会增加感染的风险。处理之后要注意保持清洁和消毒，过段时间等伤口干了，外面一层皮会自然脱落。

潜水时被水母蜇伤怎么办

在海边进行游泳或浮潜等活动时，如果感到某部位突然一阵烧灼样疼痛、刺痛、麻木、搏动样疼痛甚至放射至整条手臂或腿，皮肤上出现红色或棕紫色的斑块以及皮肤瘙痒症状，一般就是被水母蜇了。在海里活动时一方面要尽量防止被水母蜇，另一方面被蜇到之后要尽快处理。有些水母的毒素有神经毒性，比如，有一种僧帽水母（一种管水母）的毒性很强，被刺伤的话可能导致神志不清，或是肌肉麻痹，严重的时候可能致命。如果被僧帽水母刺伤，必须尽早接受救治。同时，因为被僧帽水母蜇伤后的症状让人可能无法自救，所以，潜水时一定要结伴同行，不要独自一人。

处理伤口

被水母蜇伤后应立即上岸，用海水冲洗伤处，并用安全剃刀、信用卡等除去残留在皮肤上的刺丝囊。如果残留有大的触手可以用镊子

等工具取走，在没有镊子或夹子的情况下可以借用毛巾、衣物、海藻等工具，处理伤口时一定要避免手部接触到存留的触手。

对箱形水母蜇伤来说，用醋冲洗伤口30秒是比较常见的急救措施，有可能让残留在皮肤内的刺丝囊不释放毒素。对僧帽水母来说，要使用小苏打和海水的混合物。避免使用新接的自来水，因为自来水可能会激活残存在皮肤中的刺丝囊释放毒素。

对于皮肤的一些过敏症状，可以使用一些抗组胺类软膏缓解症状。如果皮肤损伤面积较大以及全身反应严重，要及时去医院治疗。如果发生呼吸困难等症状，应立即实施人工呼吸并迅速就医，以免发生意外。

如何预防

潜水时，尽量穿防护潜水服，浮潜也最好穿覆盖面积比较大的泳衣，这样既防晒又能防水母。去潜水前了解该水域的基本状况，是否有水母，以及该时节是否会有大量水母出现。如果是的话，应避免这个时间到该水域潜水。去之前，也要先查好该地的医疗急救情况及相关急救的信息（电话等）。

预防蚂蟥叮咬

旅途中不要随意到野外的水域去洗澡、游泳等，因为在有些地区，水里可能有蚂蟥。经过河流、溪水、丛林时，要穿着长裤及比较厚的长袜，把裤脚塞进袜筒里，并把袜口和裤腿扎紧，防止蚂蟥钻入。行走中要经常查看有没有蚂蟥爬到脚上、身上，停下休息时也要注意检查，发现有蚂蟥的话及时除去。

行进途中，把灭害灵、驱蚊剂、风油精等药剂喷洒在裤腿和鞋面上，可以在一定程度上驱赶蚂蟥，防止蚂蟥爬上来；使用浓盐水或肥

皂涂抹也有驱避作用。在比较潮湿的地方要记得经常喷洒，否则药剂的浓度变弱就不起作用了。另外，有条件的话尽量喝开水或瓶装水，避免喝下蚂蟥。

发现被蚂蟥叮咬时不要使劲去拉，越拉它吸得越紧，如果拉断蚂蟥的身体，它的口器很可能断在皮肤下，会引起感染和溃烂。把蚂蟥从身体上弄下来的最好方法是拿烟烫。如果没有带烟，用手或鞋底在叮咬的地方周围拍打，蚂蟥受到震动会松开吸盘掉下来。蚂蟥怕盐，撒一些盐或者滴盐水在它身上，就会很快掉下来。也可以用风油精、酒精、肥皂水或辣椒粉等刺激性的液体和粉末撒在蚂蟥身上，它也会松脱。以上方法都缺少条件时，就只能等蚂蟥吸饱血后自行脱落了。

蚂蟥掉落后伤口通常会流血不止，用干净的手指或纱布按住伤口进行压迫止血，之后在伤处涂抹碘酒。有条件的话用纱布把伤口包起来。注意不要让伤口见水，以免感染。如果伤口再出血，可以用一些云南白药。如果蚂蟥掉下来后没有出血，就需要用力把伤口内的污血挤出来，再用清水冲洗干净，然后用碘酒或酒精消毒。

境外的医疗求助

出行前最好把目的地的医疗信息查好记录下来，例如当地的急救电话、医院的地址和电话等，万一在旅行中突发伤病时好用来应急。在每份按地区分的“穷游锦囊”最后都附有当地的急救电话及医疗信息，可以参考。另外，因为国外的医疗费用一般都很高，所以建议在出行前为自己购买合适的保险。如果打算进行徒步、潜水、攀岩等户外活动，保险中最好包含有针对性的紧急医疗援助等条款，万一发生意外能尽快得到救援。

旅行中常见的疾病

腹泻、呕吐、发烧属于旅行中最常见的食源性疾病和水源性疾

病，基本在世界各地都有可能发生，包括腹泻、呕吐（大肠杆菌、沙门氏菌、霍乱和寄生虫）、发热（伤寒和弓形虫病）或肝损伤（肝炎）。腹泻是由病毒、细菌或寄生虫导致的，并通过食物或水传播，所以在旅行期间应注意采取措施，避免摄入可能有污染的食物、饮料和饮用水。万一发生严重的腹泻，应该服用口服补液盐治疗脱水（请先咨询医生或药师），并及时到医院诊治。

疟疾

疟疾是一种可预防的严重致命性疾病，前往许多国家都要注意避免感染疟疾。旅游前应咨询医生携带一些抗疟药，同时避免蚊虫叮咬以预防疟疾的发生。

在亚洲地区，前往缅甸、柬埔寨、印度尼西亚、老挝、马来西亚、菲律宾、泰国、越南、不丹、印度、马尔代夫、尼泊尔、巴基斯坦、斯里兰卡、伊朗、阿曼、沙特阿拉伯、叙利亚、土耳其等国家或地区旅游应注意避免感染疟疾。（特别提示，前往印度、马尔代夫、尼泊尔、巴基斯坦、斯里兰卡这些国家应携带除氯喹外的抗疟药，因为氯喹在上述国家具有较高的耐药性。）

在非洲地区，除加那利群岛、利比亚、突尼斯、马德拉群岛感染疟疾的可能性较小外，前往非洲的其他国家旅行，应注意避免疟疾。

在加勒比海地区，前往多米尼加和海地等国家旅行，应警惕感染疟疾。

在南美洲地区，前往阿根廷、玻利维亚、巴西、哥伦比亚、厄瓜多尔、法属圭亚那、圭亚那、巴拉圭、秘鲁、苏里南、委内瑞拉旅行，应警惕感染疟疾。

在大洋洲地区，前往巴布亚新几内亚、所罗门群岛、瓦努阿图等国家或地区旅游，应注意避免感染疟疾。

旅游前咨询医生携带一些抗疟药，同时避免蚊虫叮咬，可以预防疟疾的发生。所有前往疟疾高发国家旅游的旅行者，包括婴儿、儿童和曾在以上国家居住过的人群，都是感染疟疾的高危人群。根据情况，所有旅行者都应该至少携带阿托伐醌/白乐君、多西环素、伯氨喹中的一种药物。由于疟原虫主要由蚊虫叮咬而传播，所以到达疟疾疫区后应该有意识地驱除蚊虫，避免被叮咬。万一发病，可以服用青蒿素类药物，如双氢青蒿素（科泰新），有条件的要及时就医。

血吸虫病

血吸虫病是由一些国家淡水中寄生虫导致的传染病。所以最好不要随便在一些国家的淡水水域中游泳，例如亚洲的柬埔寨、印度尼西亚、老挝、菲律宾、泰国，以及非洲和加勒比海地区的一些国家。

前往非洲、南美洲以及加勒比海地区的一些国家，需提供具备黄热病疫苗接种资质的机构出示的接种证明。蜱传播脑炎是中枢神经系统的重要感染。在夏季到欧洲森林地区旅行或食用未经高温处理的奶制品时，将有感染蜱传播脑炎的危险。为防止蜱传播脑炎和莱姆病，旅行者还应采取预防措施防止蜱叮蛟。

登革热、丝虫病、利什曼病、盘尾丝虫病、锥虫病、罗斯河病毒、澳大利亚墨累溪谷脑炎、日本脑炎和鼠疫等都是由动物携带的疾病，在非洲、亚洲、南美洲、加勒比海地区、大洋洲的不同国家和地区时有发生。避免蚊虫叮咬，是预防这些疾病的关键。

出国前要打哪些疫苗

出国预防接种分为两种，即规定的预防接种和推荐性的预防接种。

规定的预防接种，即依据国际卫生条例或者一些国家的规定，对于前往某些烈性传染病的疫区或流行区的旅行者要求进行预防接种，并应持有有效的国际预防接种证书。这类预防接种有黄热病和霍乱。黄热病预防接种证书是世界卫生组织唯一要求的国际旅行预防接种证书，而霍乱预防接种证书仅是个别国家的要求。

推荐性的预防接种，即某些国家和地区有某种或某几种传染病流行，为了防止感染这些传染病，卫生部门提出推荐性的预防接种。这些传染病有：甲型肝炎、乙型肝炎、流行性脑脊髓膜炎、伤寒、乙型脑炎、白喉、破伤风、狂犬病、脊髓灰质炎等。鉴于上述疫苗接种要求不同，因此旅行者应在旅行前一个月到卫生检疫机构咨询，以便出行前做好接种。具体疫苗接种情况可以参考中国疾病预防控制中心官网：http://www.chinacdc.cn/lxjk/gwlxjk.

旅行者应结合自身需求和健康状况咨询医生。



yefan1912（网友）

第一次去泰国时，在清迈被毒蚊子咬了。到了曼谷起先是觉得有点累，以为是飞行折腾的也没有在意。第二天逛街的时候就觉得体力不足，总是发冷，回到酒店洗了个热水澡稍微好点。但晚上盖着被子开始发烧，大汗淋漓。当时也不敢在国外买药吃，就忍着到了第三天，醒来时全身都痛，下午赶飞机到了普吉，直接到酒店倒头便睡。在朋友的劝说下去了当地医院，一查，登革热！医生开了

些药，吃完效果很明显，各种症状都立马减轻了。现在想想还是觉得后怕，也想告诫去那边的童鞋们，一定要注意防蚊。一旦遇到发热情况，及时去当地公立医院就诊。价格不贵，也不耽误治疗时间。行前买好保险，回来也可以报销。

兔子（互联网公司用户界面设计师）

2013年4月，我们去印度旅行。刚到乌代布尔，就因为吃坏了东西开始上吐下泻。家里带来的各种止泻药都不管用，高烧，腹泻，躺在青旅中汗如雨下。同行的旅伴认识一个当地的印度商人，她叫来当地的突突车，晚上9点多开到当地一家看上去很高档的医院。医生听闻我的病情之后果断给我进行输液治疗。我对红霉素过敏，当时不知道红霉素的英语怎么说，就用印度商人的手机上网，又因为没有中文输入法只能使用拼音碰运气。但好在也查了出来。三瓶盐水挂完，已经是凌晨1点多。整个治疗费用合人民币1000多元。好在我们买了旅行保险，回来后全部给报掉了。这之后，每次出门旅行，我都把“红霉素”这个词的英语写在随身携带的小本子里，以防万一。

金大发发发（网友）

2013年4月份我去泰国，有天中午因为找不到订的旅店，在当地最热的时间段里暴走了近3小时，也没有充分补水，到后面就觉得头痛，很明显的中暑感觉，于是立刻找街边的7-11店休息。在清迈，从国内带过去的日常用30倍防晒霜几乎没有什么用。我通常不会记得过2个小时补涂，有时候阴天就直接懒得涂了（其实阴天紫外线也是很厉害的），导致脸上过敏、晒伤，身上蜕皮。所以建议去热带可直接买当地的防晒霜，效果更好。另外避免在最热的时候

（10点到16点）出门，或者穿轻薄长袖，擦多少倍防晒有时候也没有一件衣服顶用。另外有个小建议，晒伤后用冰酸奶和黄瓜切片敷脸特别舒服补水，我的脸基本就是黄瓜拯救的。芦荟胶对我基本没用，也可能是肤质问题。

小屁孩（网友）

去年10月，我从樟木口岸陆路入境尼泊尔。一路上有位胖哥特别引人注目。他通宵不睡玩iPad，在海拔5248米的山口，还穿着短裤背心出去跑步和拍照。海拔2300米的最后一个边防站，我们一起去海关，胖哥突然倒地抽搐，口吐白沫。当时同车的一位医生大哥压住他的人中，让我们压住他的四肢，对他进行急救。之后我背着胖哥，把他安排在口岸附近的一家宾馆里，医生照顾他，我去车上替他取行李。回来的路上，看到宾馆老板满身是血地奔向我，说胖哥吐血了，已经送往诊所，医生诊断是肺水肿。我当时脑袋“嗡”的一声，因为在高原得肺水肿就等于死神来了。这时警察也出动了警车过来，我拿着胖哥的证件交给警察。他们得知我与他也就是萍水相逢，说了些宽慰的话，就让我先走了。我一身是血地走向海关，心里很难受。一个月后，我在穷游上看到有人寻找一个月前樟木口岸救命的人，才知道胖哥已经无恙，心里踏实了，但当时的惊心动魄还是留在我的记忆中。希望大家去高原地区旅行的时候，一定要注意休息。身体抱恙就不要继续前行，毕竟生命最重要。

CAUTION 3　单身女孩上路
SPECIAL CARE FOR GIRLS

行前准备

旅途中的安全





女孩可以一个人出去旅行吗？很多女孩会有种种担心，比如硕大的行囊如何准备？遇到打劫和骚扰怎么办？生理期出行如何减轻身体的不适？在这一部分，我们详细解答了女性独自出行时会遇到的种种问题，诸如行囊装备、食宿方式和防身问题等，也为如何面对搭讪、被偷被抢怎么办等问题准备了妙招，希望能让热爱旅行的女孩们走得更远。

行前准备

心理准备

1．放下讲究和娇气。在旅途中，特别是在不发达国家，这样那样的要求是很难被满足的。把自己的讲究和娇气带上路，不但容易在行前让你觉得焦虑和担心，还会给你的旅行带来很多不必要的麻烦，使你无法全心全意体会旅行带来的新奇和快乐。

2．提高安全意识。出发前要做好攻略，首先了解目的地的安全状况，是否适合出行。之后再考虑自己是否有独立应付的胆量，并做好相应的准备。这是对自己负责，也是对自己的父母负责。经验是攒出来的，如果经验不足，可以从一些相对安全的发达国家开始自己的第一次旅行。

3．做好攻略。很多女孩会抱着走到哪里就算哪里的想法上路，这没有错。但是为了不至于手忙脚乱，甚至露宿街头，还是要查找清楚相关的交通、住宿信息，去语言不通的国家更是如此。出行前，除了准备地图之外，还可以在网上找出目的地景点对应的当地名称，并用当地语言打印出来，方便问路。

4．不要带着欲望上路。很多女孩都幻想着在旅途中邂逅一个风一样的男子，长相帅气、与自己兴趣相投又很靠谱，还能发展成未来

的老公。不能说这样浪漫的好事没有，但是概率太低，很多时候受伤的都是女孩子自己。如果是靠谱的好人，可以保持联络，旅行完毕之后再发展也未尝不可。如果你觉得，在旅途中要的就是感觉，要的就是随性，要的就是短暂的放肆，那就无须顾虑太多，去尝试接纳新的情感吧！

物品准备

1．不要高估自己的负重能力。即便是抬水、扛煤气罐都不在话下的女汉子，若是长期背负，也会被大容量的背囊压垮双肩。有些女孩喜欢把家当都带着上路，这是不科学的，一定要学会放下不必要的物品，轻装前进。按照一般人的负重能力，背包最好不要超过5公斤，瘦弱的女孩更要减轻。

2．“要带什么”和“可以不带什么”。基本需要携带的东西可以参考“穷游锦囊——出行装备”中特别为女性旅行者定制的内容。护肤品方面，建议带少量面霜和防晒霜就好，也可带少量散粉，用来中和防晒霜的油腻。长途旅行也不要担心，如果不是过敏肤质，完全可以购买当地的护肤品。另外，旅行中可能受到“大姨妈”的骚扰。如果去的不是极其偏远的地方，出发前包里放4～5片卫生巾即可，剩下的完全能在当地购买。推荐大家勇敢尝试塞入式卫生棉条，即不用担心渗漏，又可以毫无顾虑地下海或泡温泉，是居家旅行的好伙伴。

3．女子防身小工具。通常有小刀、防狼喷雾、报警器、电棍、强光手电筒等几种选择。小刀、防狼喷雾、电棍虽然好用，但是在紧急情况下被歹徒抢过去其实更加危险，并且有可能误伤自己。比较推荐报警器和强光手电筒，报警器可以吓退不轨之徒，而强光手电筒既可以用来照明也可以用来照射歹徒的眼睛，造成对方暂时失明，为逃跑争取时间。当然，具体用什么，需要大家因地制宜，随机应变。需要提醒的是，有时候当歹徒过于强悍时，反抗可能并不是最好的选择。这时候要记住：留得青山在，不怕没柴烧。如果遭遇强奸，如果

不能抵抗暴行，也请尽量说服歹徒使用安全套，把已知的伤害降到最低。

身体准备

因为是女生篇，所以这里重点讲一下旅行和“大姨妈”之间的爱恨纠葛。其实正常的经期并不会影响出行，而且旅行中适量的运动对于缓解经期的各种不适反倒有很多帮助。需要提醒女生注意的就是卫生，勤换卫生巾，每天清洗私处，让其对旅行的影响降低。如果一些女孩的“大姨妈”容易来得太猛烈太疼痛，就需要看下面的提示：

1．根据自己的月经周期制订旅行计划。一般经期规律的女生是可以预测“大姨妈”的大概时间，提前几天准备的。这样的话，只要避开这一段“危险期”，旅途中就从容淡定了。

2．当然在很多情况下，月经是不可控的。压力、环境等因素都会改变月经的周期。推迟经期的方法是找医生！告诉他们你的需求，一般医生会给你开一些调节激素的药物以推迟或者提前“大姨妈”的到来，让你在旅途上彻底不受“大姨妈”的骚扰。需要注意的是，因为有些女孩可能会对药物有短期不适，有些还会有不良过敏反应，因此一定要在医生的指导下服用，将风险降到最低。

旅途中的安全

单身女孩上路，需要永远铭记的一点是：自身安全远比风景重要，防身问题需时刻关切。除了上文中提到的防身工具之外，还有一些规则是单身女孩需要遵守的。做到下面几点，也许你永远没有机会使用上面提到的防身工具：

1．打扮要低调低调再低调。太过漂亮和性感，容易吸引心怀不轨之徒的目光，给自己带来不必要的麻烦和危险。这一点，在保守的

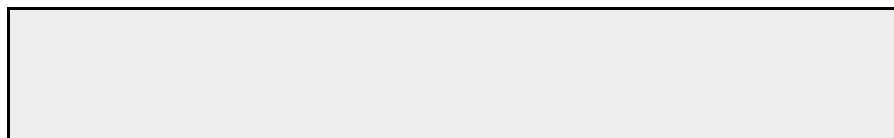
地区和国家更是如此。在中东和中亚，切忌穿着无袖上衣，更不要说低胸衣物，裤裙长度宜过膝。在伊斯兰地区，应视当地情况来判定自己是否需要穿长袍和戴头巾。

2．对于酒类，可以浅尝，但要适可而止。酒必须是你自己买的才能喝。如果陌生人递来酒杯或饮料，宁可错过一份柔情，也不要掉入陷阱。“酒后乱性”作为至理名言，千百年来不分国籍不分性别地散发着真理的光辉。酒量不好的女孩，不要抱有“来到此地，何不品尝特有佳酿”的念头，当心一念之差你就会成为别人的佳酿。旅途中当有取舍，当与自身安全相悖时，请放弃一些冲动的尝试。

3．提防陌生人搭讪。单身女孩在路上，无法避免的问题就是被搭讪。如果厌恶这样近乎骚扰的结识方式，就装作听不懂，不要接对方的话，或戴着耳塞装聋扮哑，或漠然处之，直到对方知道你真的不想搭理他。初次出境的女孩可能会喜欢上被搭讪和被赞美的感觉。但事实是，对你的相貌和勇气大加赞赏的陌生异性，可能只是被你“外国姑娘”的身份所吸引，把征服你当作一种挑战和娱乐罢了。

4．在选择旅伴时要谨慎。单身女孩在路上，有时候会和陌生人搭伴走过一些地方。世界上的好心人很多，但是防人之心不可无，切记便宜不可贪，要记住“无事大献殷勤，非奸即盗”。此外，女生的直觉比较准，如果直觉告诉你，此人有问题不靠谱，一定要想办法推辞，找借口脱身。选择旅店的时候，也可以参照此条，一旦发现异常，要马上离开。

5．不要坐黑车，也不要轻易尝试搭顺风车。黑车除了没有保险等问题之外，还容易把人生地不熟的你拐到偏僻的地方，再加上语言不通，到时候求助都成问题，彻底叫天天不应叫地地不灵，因此一定要慎之又慎。如果旅行经费不是少得乘不起车，不建议搭乘顺风车，更不建议抱着测试人性是否美好的玩乐心态去搭顺风车。





范家洗衣粉儿（网友）

2010年我在德国旅行，顺道见朋友。晚宴开始之前一个人在小城里闲逛，累了坐在长椅上和一个伊拉克的老爷爷聊天。中途他邀请我去他家喝茶，我觉得他人看上去很和蔼，也觉得去当地人家喝个茶是难得的旅行体验，便答应了。于是我们边走边聊，但因为天生的警惕我发现他开始把我往偏僻的小路上带，同时在说话时抓住了我的手。我当时觉得不妙，立刻停下来把手抽出，脸色也沉下来。他开始向我表露心迹，说什么自己很寂寞。我偷偷打开了手机闹铃，假装接了个电话，告诉他朋友让我回去了。他提出要握手再见，我严词拒绝，然后转身飞快地跑开。当时想，幸亏他是个老头子，追不上我，这要是个大小伙子，可就真麻烦了。



旅行本身是件简单又复杂的事情，虽然你可以背起行囊，说走就走，但有时也需要面对行前遇见的各种琐碎事。我们相信从来就没有什么旅行达人和专家，把每个人路上的故事和经验汇集在一起，便是最好的旅行指南。

本书的核心创作团队来自穷游网的指南部。和穷游网很多其它部门的员工一样，他们每一个人都有着丰富的海外旅行经历。生活

中的他们看起来嘻嘻哈哈，对一切新事物充满好奇，而一旦进入工作状态，就立刻变得无比严谨，认真对待旅行中出现的每一个问题。

做最好的国人出境旅行指南，是穷游的理想，也是我们每一个人的心愿。我们希望，当你翻到这本书的末尾，能够微笑着点点头，告诉我们："你们做到了！"

代修远



泰国控、以色列控、各种稀奇古怪的语言控。独爱行走于城市阡陌中不知所往，只为寻找生活在当地的些许幸福感。

冯丹



穷游锦囊部主编，追求完美的处女座。因一次说走就走的旅行与穷游结缘，希望以后能让每个爱旅行的人都能零负担启程。

冯锶奇



穷游锦囊编辑小七，吃货一枚，伪文艺青年，摄影爱好者。相信幸福的旅行就是遇见有趣的人，吃到美味的食物以及睡觉睡到自然醒。

胡冬缘



外号大缘宝，南方姑娘，总觉得很难找到一个像我一样神经错乱的人。思维天马行空，情感丰富，热爱生活，爱好阅读、旅行、摄影、耍嘴皮子，愿意尝试一切新鲜好玩的事情。在我看来，一个人旅行才是独立的开始。

姜莹



本书主编，安静生活的自由分子。可以背起行囊，说走就走；也爱宅居暖窝，看剧发呆。喜欢所有简单明了的事物。微笑面对生活，不拧巴，不对抗，不妥协。

刘清清



本书插画作者，北京妹子一只。偶尔文艺，经常犯二。热爱旅行，画点小画，还是个不折不扣的明信片控。正在吃喝玩乐的路上狂奔着。

陆



是死宅，也爱乱走，正在努力脚踏实地挣钱，为以后有钱有闲去旅行进行实质性的准备！

宋妍沂



追求理性判断的文科生，用法语学了经济和金融，最后还是选择了旅行这个小事业。

孙雪童



92年的摩羯，京妞儿，且徐行至三十余国家，做过沙发客，搭过顺风车，北至北极圈观极光，南抵撒哈拉头枕沙。好吃好玩，略懂艺术，常居英格兰。

唐郑亮



别名孔雀，穷游网目的地主编，Lonely Planet《湖南》作者，做过半吊子科学青年。自行车旅行狂热爱好者，曾骑自行车穿越藏北无人区。

张轶



穷游网运营总监，联合国开发计划署特邀摄影师，稻草人旅行联合创始人。热衷于喜马拉雅山和各种户外运动，关注负责任的旅行。

郑沛然



喜欢宅，也喜欢旅行，对人文历史有着强烈兴趣，享受一个人在路上的感觉。